# Ежедневная гимнастика для мужчин

Физкультура и Спорт · 1945

*Е. П. Журавлев, Л. Д. Штакельберг, С. В. Янанис*

# ЕЖЕДНЕВНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ МУЖЧИН

*2-е издание*

*Государственное издательство
„ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ"
Москва — 1946*

„Ежедневная гимнастика для мужчин", составленная сотрудниками Государственного ордена Ленина института физической культуры имени П. Ф. Лесгафта и Ленинградского научно-исследовательского института физической культуры, получила первое место на конкурсе пособий по индивидуальной гимнастике, проведенном в 1940 г. Всесоюзным комитетом по делам физической культуры и спорта при СНК СССР.

Общая редакция 2-го издания осуществлена С. В. Янанисом.

*Редактор Д. И. Самойлов.*
*Техредактор Л. Г Кошутина.*

Сдано в набор 7|IX 1945 г. Подп. к печ 23|I 1946 г. Л43733. Формат 60×92¹|₃₂. Объем 2 печ. л. 2,27 авт. л. Тип. зн. в 1 печ. л. 47000. Тир. 200 000 экз. Зак. 2966.

Типография «Красное знамя» изд-ва ЦК ВЛКСМ «Молодая гвардия», Москва, Сущевская, 21.

# ОБЩАЯ ЧАСТЬ

## ВВЕДЕНИЕ

Советская физическая культура, детище Великой Октябрьской социалистической революции, является неотъемлемой частью коммунистического воспитания. В нашей стране физкультура стала подлинно народным государственным делом — одним из основных средств укрепления здоровья трудящихся, подготовки их к социалистическому труду и обороне СССР.

Одно из первых мест в физической культуре занимает гимнастика.

Гимнастика воспитывает силу, ловкость и другие ценные качества.

Гимнастикой нужно заниматься каждый день, планомерно, точно, не допуская перерывов. Совершенно правильно сказал о гимнастике маршал Советского Союза товарищ Ворошилов: «Нужно усвоить, что это так же полезно, как ежедневное принятие пищи».

«Кто не занимается регулярно физической тренировкой, тот уподобляется человеку, сознательно решившему состариться к 45 годам и форсировать свое «одряхление» *.

* Предисловие к «Наставлению для командного и начальствующего состава РККА. Индивидуальная гимнастика на каждый день». Воениздат, 1939 г.

Индивидуальная гимнастика, состоящая из простейших упражнений, не требует специального оборудования и поэтому ею можно заниматься в домашней обстановке.

Ряд научных исследований показал, что ежедневные занятия гимнастикой в течение 7—10 минут повышают силу мышц, дыхание становится более глубоким и полным, грудная клетка более подвижной, исчезают жалобы на утомляемость и значительно улучшается самочувствие.

На весьма положительное значение индивидуальной гимнастики неоднократно указывали крупнейшие авторитеты в области гигиены, физиологии, медицины и физического воспитания — акад. А. А. Богомолец, акад. Н. Н. Бурденко, проф. В. В. Гориневский, проф. А. Н. Крестовников и др. Так, например, акад. Богомолец пишет: «...очень полезны для борьбы с застоями крови в отдельных местах организма гимнастика и массаж. С них надо начинать день и ими заканчивать. 10—20 минут, ежедневно истраченные на это, не только придают бодрость на весь день, но и сохраняют немало лет жизни».

Индивидуальной гимнастике придавал большое значение Владимир Ильич Ленин. В письме из ссылки от 7/II—1898 г., адресованном М. И. Ульяновой, Ленин спрашивая о находящемся в тюрьме брате, писал: «...А во 2-х занимается ли гимнастикой? Тоже, вероятно, нет. Тоже необходимо. Я, по крайней мере, по своему опыту скажу, что с большим удовольствием и пользой занимался каждый день, на сон грядущий гимнастикой...» *

В письме к М. И. Ульяновой от 6/V—1901 г. Ленин еще раз подчеркивал: «...А по части физической усиленно рекомендовал ему, и повторяю тоже тебе, гимнастику ежедневную и обтирания»; в том же письме:

* „Письма к родным“, стр. 90, изд. 1931 г.

«...советую еще распределить правильно занятия по имеющимся книгам так, чтобы разнообразить их: я очень хорошо помню, что перемена чтения или работы с перевода на чтение, с письма на гимнастику, с серьезного чтения на беллетристику — чрезвычайно много помогает...», и дальше: «...А главное, не забывай ежедневной, обязательной гимнастики, заставляй себя проделывать по нескольку десятков (без уступки!) всяких движений. Это очень важно...» *.

Заниматься гимнастикой можно в различное время дня. Индивидуальная гимнастика после сна помогает быстрее и с большей эффективностью включиться в трудовую деятельность. Гимнастика в перерыве между работой поможет устранить утомление и создаст предпосылки для дальнейшего, более производительного труда. Гимнастика перед сном для многих обеспечит лучшие условия отдыха.

Но для того, чтобы гимнастика дала свои результаты, необходимо правильно и разумно подобрать упражнения.

Люди слабого здоровья, повышенной утомляемостью, боятся гимнастики, считают, что она предназначена для тех, кто силен. Они как бы стыдятся своего неумелого тела, стыдятся того, что движения их неуверенны, дыхание неровно, руки слабы.

Это совершенно неправильно.

Гимнастика не только друг сильных. Она — помощник слабым. Нужно только решиться начать занятия, и в дальнейшем они будут такой же привычной гигиенической процедурой, как умывание и бритье.

Человек слабого здоровья может заниматься индивидуальной гимнастикой при консультации лечащего врача. Организм его быстрее окрепнет, работоспособность восстановится, гимнастика принесет ему существенную пользу.

---

* „Письма к родным“, стр. 268, изд. 1931 г.

В зрелом возрасте относятся обычно к гимнастике с некоторым опасением. Но именно для лиц зрелого возраста гимнастика наиболее полезна. Гимнастика повышает жизненный тонус, поддерживает общее состояние организма на более высоком уровне и улучшает самочувствие.

Индивидуальной гимнастикой должны заниматься все. Утренняя зарядка полезна для каждого, начиная от ребенка и кончая пожилым человеком. Индивидуальная гимнастика должна стать органической частью быта, войти в режим труда и отдыха всех граждан нашей страны.

## СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

### *Физические упражнения*

Применение целесообразно подобранных физических упражнений вызывает в организме человека ряд положительных изменений. К работающей мышце направляется большое количество крови, из которой мышечная ткань черпает «строительный материал», что и приводит уже через несколько месяцев регулярных занятий к росту мышц и увеличению силы.

Гимнастические упражнения увеличивают также подвижность суставов и содействуют их укреплению. Тело приобретает красивые очертания; мышцы резче обозначаются под кожей. Тело становится гибким; занимающийся приобретает правильную, красивую осанку.

Чтобы усилить снабжение работающих органов, и в частности мышц, кровью, сердцу требуется протолкнуть большее количество крови. Сердце с этой задачей справляется за счет учащения и усиления своих сокращений. Это развивает мышечную ткань сердца, делает его более сильным и способным к большой физической нагрузке. У человека, систематически за-

нимающегося физическими упражнениями, по сравнению с незанимающимся, пульс во время выполнения одной и той же работы будет менее учащенным, что свидетельствует о лучшем состоянии сердца и сосудов.

Физические упражнения улучшают также приток крови к сердцу, облегчая кровообращение. Сокращения мышц, чередуемые с их расслаблением и сопровождаемые глубоким дыханием, приобретают особое значение в индивидуальной гимнастике для лиц, профессиональная работа которых связана с длительным сидением или стоянием.

Во время выполнения физических упражнений работающие мышцы должны получать большее количество кислорода. При этом дыхание у человека, систематически занимающегося физическими упражнениями, становится более полным и глубоким.

Физические упражнения, усиливая дыхание и кровообращение, повышают обмен веществ в тканях нашего организма, то-есть ускоряют и усиливают химические превращения в нем. При этом усиливаются процессы усвоения, распада и выведения из организма ненужных веществ. Повышенная деятельность всех органов нашего тела ведет к улучшению их состояния. В этом заключается громадное и неоспоримое гигиеническое значение физических упражнений. Усиленным обменом в тканях объясняется также возможность путем физических упражнений снизить вес у тучных людей или предрасположенных к тучности и, наоборот, повысить вес у худощавых.

Для выполнения хотя бы и несложных упражнений индивидуальной гимнастики требуется согласованность в работе мышц, которая с усложнением выполняемых упражнений будет совершенствоваться. В результате многие упражнения, которые казались вначале трудными, выполняются легко и с меньшей затратой сил.

При этом занимающийся начинает лучше и легче справляться не только с гимнастическими упражне-

ниями, но и со всякой новой работой, что сказывается на повышении производительности труда.

Наконец, очень важным результатом действия физических упражнений является то легкое возбуждение и чувство удовольствия, которое наступает у занимающихся в результате повышенной деятельности всего организма. «Совсем по-иному ведь выглядят люди, правилом жизни которых является постоянная, ежедневная, регулярная физическая тренировка. Эти товарищи, даже если они и штабные или учрежденские работники, всегда бодры, жизнерадостны, работоспособны и выносливы» и дальше: «Физтренировка, помимо всего прочего, доставляет огромное удовольствие, если ею заниматься постоянно и как следует» (К. Ворошилов).

## *Закаливание воздухом и водой*

Водно-воздушные процедуры помогают сохранять кожу в чистоте и благотворно влияют на организм вообще.

Большое значение имеют водно-воздушные процедуры для закаливания организма, т. е. приспособления его к сменам температуры. Процесс закаливания осуществляется путем систематического применения водных процедур, воздушных и солнечных ванн. В условиях домашней обстановки основным средством закаливания являются водно-воздушные процедуры.

С занятий гимнастикой в теплой комнате и обтирания теплой водой можно постепенно перейти к обтираниям холодной водой и выполнению упражнений у открытого окна в любое время года.

Систематическое закаливание организма способствует уменьшению простудных заболеваний.

Кратковременные водные процедуры (души, обтирания) действуют главным образом на нервы, находящиеся в коже. Они заставляют сосуды кожи сжиматься и отвлекают кровь от нее к внутренним органам. Если при этом имеют место движения или растирания,

кожные сосуды расширяются, кровь снова поступает в кожу. Этот процесс повышает жизнедеятельность организма, ибо этим улучшается кровоснабжение внутренних органов, повышается деятельность сердца, укрепляются мышцы и сосуды кожи, для которых подобное перераспределение крови является своеобразной гимнастикой.

Водно-воздушные процедуры влияют и на дыхание, углубляя его, повышают готовность мышц к работе и снижают утомление.

## *Растирания*

Поглаживания и растирания кожи содействуют более полному использованию продуктов, приносимых кровью, более энергичному сгоранию подкожного жира, а также регулированию деятельности сальных и потовых желез.

Поглаживания и растирания ведут к улучшению кровообращения в мышцах, чем и обеспечивается лучшее питание их, а для утомленной мышцы — более быстрое восстановление работоспособности.

Легкие поглаживания значительно повышают, а сильные энергичные растирания, наоборот, понижают возбудимость чувствительных нервных окончаний, а следовательно, в зависимости от состояния нервной системы занимающегося должна изменяться интенсивность поглаживаний и растираний.

Полезно дополнить поглаживания и растирания кожи разминанием и потряхиванием мышц для того, чтобы воздействовать не только на поверхностный мышечный слой, но и на глубоко лежащие мышцы; при этом нужно по возможности больше расслабить мышцы. Разминание и сотрясение мышц приобретают особенно большое значение при наличии утомления какой-либо мышечной группы, в частности для лиц, занимающихся физическим трудом.

## ТИПОВОЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Каждое занятие индивидуальной гимнастикой должно быть построено так, чтобы воздействовать на все основные мышечные группы и внутренние органы человеческого тела. Однако последовательность применения упражнений далеко не безразлична.

Если, например, начать утренние занятия сразу с сильных, интенсивных упражнений (бег, прыжки), то это может неблагоприятно повлиять на сердечно-сосудистую систему. Если же предварительно проделать несколько более легких упражнений, то тот же бег или прыжки окажут положительное влияние. Вместе с тем наличие определенного плана позволяет лицам, даже не имеющим большого опыта занятий, правильно распределить упражнения, чередуя работу одних мышц с отдыхом других, и проделать упражнения с наибольшей эффективностью при незначительной затрате времени.

После сна или длительной работы в одном положении возникает естественная потребность потянуться, глубоко вздохнуть. С подобных упражнений следует начинать занятия. Упражнения в потягивании вместе с тем укрепляют мышцы рук и плечевого пояса, выпрямляют позвоночник и содействуют закреплению навыка правильного держания тела.

Второе упражнение — для укрепления ног и усиления кровообращения.

После упражнения для ног следуют упражнения для туловища, мышцы которого играют чрезвычайно важную роль не только в движениях человека, но и в обеспечении хорошего состояния внутренних органов. Для укрепления основных мышц туловища и увеличения подвижности позвоночника следует в каждом занятии проделывать упражнения в сгибании туловища вперед и назад, в стороны и повороты вправо и влево. Так как эти упражнения вызывают в большей или меньшей степени сокращение всех мышц туловища, то вы-

полнение их непосредственно одного за другим может вызвать утомление. Поэтому после третьего и четвертого упражнений для мышц туловища следует пятое упражнение для рук, после чего проделывается шестое упражнение — снова для мышц туловища.

Седьмое упражнение увеличивает подвижность в суставах рук и ног и одновременно дает бо́льшую, чем в предыдущих упражнениях, нагрузку организму. Задача восьмого упражнения — повысить деятельность органов дыхания и кровообращения, что достигается упражнениями в беге и прыжках. После усиленной работы следует проделать одно-два успокаивающих упражнения. Затем следует перейти к водной процедуре и растиранию. Таким образом, типовой план занятий представляется в следующем виде:

| Группы упражнений | Воздействие на организм |
|---|---|
| 1. Упражнения в потягивании | 1. Улучшение кровообращения в мышцах рук и плечевого пояса, углубление дыхания и выпрямление позвоночника |
| 2. Упражнения для мышц ног | 2. Укрепление мышц, увеличение подвижности в суставах и усиление кровообращения |
| 3—4. Упражнения для мышц туловища | 3—4. Укрепление мышц передней стенки брюшного пресса и спины; увеличение подвижности позвоночника и улучшение деятельности органов брюшной полости |
| 5. Упражнения для рук | 5. Укрепление мышц рук и плечевого пояса |

| Группы упражнений | Воздействие на организм |
|---|---|
| 6. Упражнения для мышц туловища | 6. То же, что 3—4 и укрепление боковых мышц туловища |
| 7. Маховые упражнения для рук и ног | 7. Увеличение подвижности в суставах рук и ног |
| 8. Упражнения в беге и прыжках | 8. Повышение общего обмена веществ и укрепление мышц ног |
| 9. Заключительные упражнения | 9. Регулирование и успокоение деятельности органов дыхания и кровообращения. |

## УКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ

### *Общие указания*

Наиболее удобным временем для занятий следует считать утро, непосредственно после сна, до еды. Решив начать занятия в определенный день, накануне надо внимательно ознакомиться с комплексом упражнений. Вечером же следует приготовить воду для обтирания, с тем чтобы она за ночь нагрелась до комнатной температуры.

Лица, не имеющие возможности заниматься индивидуальной гимнастикой утром, могут проделывать комплексы упражнений через два — два с половиной часа после обеда.

Если по какой-либо причине нельзя одновременно выполнять упражнения, водные процедуры и растирания, то они могут быть разделены, например: утром — гимнастика, а после обеда или вечером — водная процедура и растирания, или же утром — водная про-

цедура и растирание, а днем — упражнения. В некоторых случаях можно ограничиться лишь выполнением упражнений.

Упражнения рекомендуется проделывать при открытой форточке зимой и открытом окне летом или, что еще лучше, на воздухе. Заниматься следует обнаженным или в легкой одежде (трусиках).

При недомоганиях занятия гимнастикой следует прекращать. После перенесенных болезней приступать к гимнастике следует лишь проконсультировавшись с врачом.

### *Указания для пожилых*

Лица старше 50 лет, ранее не занимавшиеся физическими упражнениями, при занятиях индивидуальной гимнастикой должны обращать прежде всего особое внимание на полное исключение моментов, вызывающих задержку дыхания. Темп выполнения упражнений, особенно для туловища, не должен быть быстрым. Переходы от одного упражнения к другому не должны быть резкими: рекомендуется после выполнения упражнений, особенно для мышц туловища, немного походить по комнате и лишь после этого приступить к следующему упражнению. При выполнении упражнений для туловища и маховых упражнений для рук и ног не следует производить движения слишком резко.

Переходить от одного комплекса к другому следует в более длительный срок. Каждый комплекс должен выполняться два месяца. Сокращается также и количество повторений упражнения.

При применении водных процедур достаточно ограничиться обтираниями тела теплой водой с постепенным дальнейшим понижением ее температуры.

### *Указания для тучных*

В большинстве случаев излишняя полнота является следствием либо слишком обильного питания, либо

недостатка в движениях, либо наконец следствием того и другого. На первых стадиях появления тучности внешне чаще всего наблюдается скопление жировых отложений на животе и на шее. В дальнейшем, если этот «запасный» материал не расходовать, жир может скопиться в большом количестве, нарушая деятельность внутренних органов.

Борьба с тучностью сводится к изменению диэты и увеличению количества мышечной работы. Если распределение жира неравномерно, то, помимо выполнения всего комплекса, следует усилить действие упражнений для той области, где имеется больше всего жировых отложений. В большинстве случаев придется увеличить на 2—3 раза количество повторений для мышц туловища и нижних конечностей. В комплексах этим упражнениям будут соответствовать упражнения №№ 2, 3, 6 и 8. Увеличивая повторяемость упражнений, не следует ускорять темп их выполнения, вводя для отдыха краткие паузы. После упражнений рекомендуется промассировать мышцы туловища и ног. Помимо гимнастических упражнений можно рекомендовать быструю ходьбу (пешком на работу).

### *Указания для лиц со слабым развитием некоторых мышечных групп*

Увеличением числа повторений некоторых упражнений можно укрепить отстающие по силе мышечные группы. Зная назначение каждого упражнения в комплексе, легко подобрать упражнения для устранения индивидуальных недостатков. Так, лица со слабым брюшным прессом должны увеличить на одну треть число повторений 3-го, 4-го и 6-го упражнений. При слабой мускулатуре спины увеличивается повторяемость 4-го упражнения и т. д.

Лица же со слабым общим физическим развитием должны удлинить сроки смены комплексов вдвое.

### *Указания для лиц разных профессий*

1. **Профессии, связанные с длительным однообразным положением тела** (печатники, наборщики, рабочие на конвейере, работники канцелярского труда и т. п.); для данной группы профессий рекомендуется, помимо ежедневных занятий гимнастикой, добавить ежедневную прогулку не менее получаса и обязательно применять водно-воздушные процедуры. В гимнастическом комплексе в упражнениях для туловища (№№ 3, 4 и 6) и упражнениях в прыжках и беге (№ 8) увеличить число повторений на одну треть.

2. **Профессии физического труда** (грузчики, молотобойцы, каменщики, носильщики, горняки, строители и т. п.); обычно мускулатура у таких лиц развита довольно хорошо, хотя и односторонне; подвижность же позвоночника, грудной клетки и суставов конечностей недостаточна. Каждое упражнение в комплексе можно повторять наибольшее количество раз, которое указано при описании упражнений. В 7-м упражнении следует число повторений увеличить на одну треть. При выполнении всех упражнений особенно внимательно необходимо следить за полнотой вдоха и выдоха.

3. **Профессии умственного труда, требующие большого напряжения нервной системы** (научные работники, руководящие работники и т. п.); лица, занимающиеся преимущественно умственным трудом и впервые приступающие к занятиям гимнастикой, должны начинать упражнения с наименьшего числа повторений, указанных при описании упражнений, и затем постепенно доводить число повторений до наибольшего количества. Смена одного комплекса другим должна производиться реже. Рекомендуются также ежедневные прогулки.

## ПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЛЕКСАМИ

Ниже приводится описание четырех комплексов для лиц в возрасте от 17 лет и старше. Комплексы составлены таким образом, что наилучшие результаты могут быть достигнуты в том случае, если все упражнения комплекса будут выполняться полностью.

Составлены они в порядке последовательной трудности. При описании каждого основного упражнения комплекса приводится его усложненный вариант.

При описании упражнений указано примерное количество повторений, которое, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, может быть изменено.

Начиная занятия, следует внимательно проверять свои движения, сопоставляя их с рисунками и описанием в тексте.

При достижении известной свободы и легкости в выполнении упражнений можно перейти к «поточному» исполнению всего комплекса, когда между последними движениями одного упражнения и первым движением следующего отсутствует пауза и все упражнения выполняются беспрерывно.

При описании упражнений даны указания относительно наиболее выгодных моментов вдоха и выдоха. В упражнениях, где этих указаний нет, дыхание произвольное. Основное внимание должно быть при этом обращено на ритмичность дыхания и на то, чтобы не происходила задержка его. В случае появления одышки следует включить паузу между двумя упражнениями, во время которой рекомендуется немного походить по комнате, и лишь после некоторого успокоения дыхания переходить к выполнению следующего упражнения. Во время выполнения упражнений следует дышать через нос.

Первый комплекс выполняется в течение первого месяца занятий без изменений. Начиная со второго ме-

сяца, каждую неделю заменяются два упражнения на их варианты (в порядке очередности: первое и второе, затем третье и четвертое, пятое и шестое, и в четвертую неделю седьмое, восьмое и девятое). Таким образом во второй месяц занятий первый комплекс заменяется его осложненным вариантом, на третий месяц осложненный вариант первого комплекса заменяется основными упражнениями второго комплекса, который, в свою очередь, заменяется осложненным вариантом и т. д.

Если при описании варианта не указано количество повторений, то повторять нужно столько же раз, сколько и основное упражнение, и в том же темпе.

В дальнейшем комплексы составляются самостоятельно самим занимающимся из упражнений, описанных в дополнительных упражнениях.

Дополнительные упражнения даны в порядке возрастания трудности. Комплексы могут составляться либо в той последовательности, которая указана (например, комплекс будет состоять из всех первых упражнений всех разделов, через месяц из всех вторых упражнений и т. д.), либо комплекс может быть составлен по усмотрению самого занимающегося.

Лучше всего вначале составлять комплексы в такой последовательности, которая указана, а затем, ознакомившись со всеми упражнениями, подбирать их по своему усмотрению, что даст возможность занимающемуся в дальнейшем бесконечно разнообразить свои комплексы и выбирать те упражнения, которые ему больше всего нравятся, сохраняя, однако, типовой план построения занятий.

Заключительные упражнения в ходьбе в дополнительном материале не приведены. Форма ходьбы определяется самим занимающимся Следует только помнить, что упражнения в ходьбе при выполнении комплекса, составленного из дополнительных упражнений, должны проделываться всегда непосредственно после бега и прыжков, пользуясь при этом теми упражне-

ниями в ходьбе, которые описаны в комплексах, или варьируя их по собственному желанию. Длительность ходьбы определяется занимающимся в зависимости от полученной нагрузки.

После окончания ходьбы следует проделать одно—два упражнения на расслабление.

В случае перерыва в занятиях надо начинать с тех упражнений, на которых занятия прервались, а в случае длительного перерыва — с предыдущего, уже освоенного комплекса.

Для учета освоенных упражнений и перехода на новые комплексы следует пользоваться таблицей. Крестиками обозначены сроки перехода от уже освоенных упражнений к их вариантам или упражнениям нового комплекса. По мере перехода к новым упражнениям следует вычеркивать крестики в соответствующих графах таблицы.

| Месяц | 1-й | | | | 2-й | | | | 3-й | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Календарн. отметки | | | | | | | | | | | | |
| Недели / Упражн. | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1-е | + | | | | + | | Упражнения | Варианта 1-го комплекса | + | | | Упражн. 2-го комплекса |
| 2-е | + | | | | + | | | | + | | | |
| 3-е | + | | | | | + | | | | + | | |
| 4-е | + | | | | | + | | | | + | | |
| 5-е | + | | | | Упражн. 1-го комплекса | | + | | Упражнения Варианта | | + | |
| 6-е | + | | | | | | + | | | | + | |
| 7-е | + | | | | | | | + | | 1-го комплекса | | + |
| 8-е | + | | | | | | | + | | | | + |
| 9-е | + | | | | | | | + | | | | + |
| Содержание | 1-й комплекс | | | | Переход на осложн. вариант | | | | Переход на 2-й комплекс | | | |

| Месяц | 4-й | | | | 5-й | | | | 6-й | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Календарн. отметки | | | | | | | | | | | | |
| Недели / Упражн. | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1-е | + | | | | + | | | | + | | | |
| 2-е | + | | | | + | | | | + | | | |
| 3-е | | + | | | | + | | | | + | | |
| 4-е | | + | | | | + | | | | + | | |
| 5-е | Упражн. 2-го комплекса | | + | | | | + | | | | + | |
| 6-е | | | + | | | | + | | | | + | |
| 7-е | | | | + | | | | + | | | | + |
| 8-е | | | | + | | | | + | | | | + |
| 9-е | | | | + | | | | + | | | | + |
| Содержание | Переход но осложн вариант | | | | Переход на 3-й комплекс | | | | Переход на осложн. вариант | | | |

| Месяц | 7-й | | | | 8-й | | | | 9-й и т.д. | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Календарн. отметки | | | | | | | | | | | | |
| Недели / Упражн. | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1-е | + | | | | + | | | | + | | | |
| 2-е | + | | | | + | | | | + | | | |
| 3-е | | + | | | | + | | | | + | | |
| 4-е | | + | | | | + | | | | + | | |
| 5-е | | | + | | | | + | | | | + | |
| 6-е | | | + | | | | + | | | | + | |
| 7-е | | | | + | | | | + | | | | + |
| 8-е | | | | + | | | | + | | | | + |
| 9-е | | | | + | | | | + | | | | + |
| Содержание | Переход на 4-й комплекс | | | | Переход на осложн. вариант | | | | Переход на дополнит. упражн. | | | |

# ГИМНАСТИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ

## ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС

### *1-е упражнение (рис. 1)*

Исходное положение*. Стойка ноги вместе. Сцепив пальцы рук, наложить ладони на голову.

Выполнение: 1. Не расцепляя пальцев, вытянуть руки вверх, поворачивая ладони кверху одновременно с подниманием на носки. 2 Возвратиться в исходное положение.

Указания: 1. Вначале, для большей устойчивости, можно не подниматься на носки. При вытягивании рук вверх смотреть на кисти. Руки вытягивать доотказа (потянуться). 2. Темп медленный. Повторить 4—6 раз. 3. При вытягивании рук — вдох, при сгибании — выдох.

Вариант. То же, но при вытягивании рук вверх полуприседание.

### *2-е упражнение (рис. 2)*

И. п. Основная стойка, руки на пояс.

Выполнение: 1. Присесть, колени врозь. 2. Встать в исходное положение.

Указания: 1. Приседание должно быть полным, не разъединяя пятки. Туловище в вертикальном положении. 2. Темп медленный. Повторить 8—10 раз. 3. При приседании — выдох, при вставании — вдох.

Вариант. Из стойки одна нога впереди, руки на пояс, приседание, распределяя тяжесть тела равномерно на обе ноги. После 4—5 повторений менять положение ног.

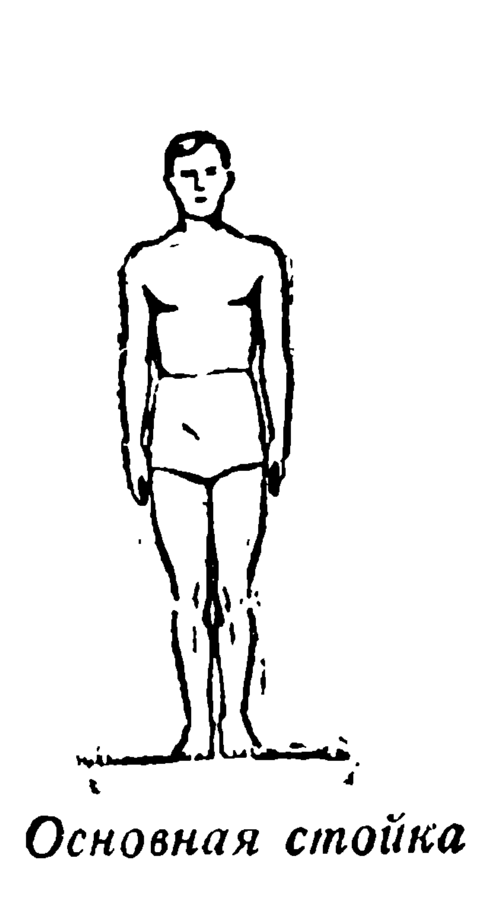
### *3-е упражнение (рис. 3)*

И. п. Присесть и, упираясь ладонями в пол, поочередно поставить ноги назад на носки (упор лежа).

---

* В дальнейшем И. п.

# ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС



*Основная стойка*

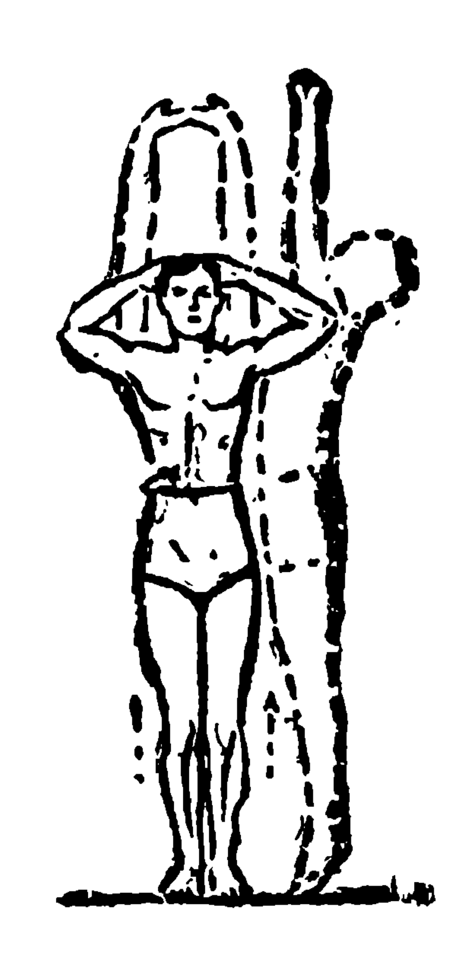


*Рис. 1*

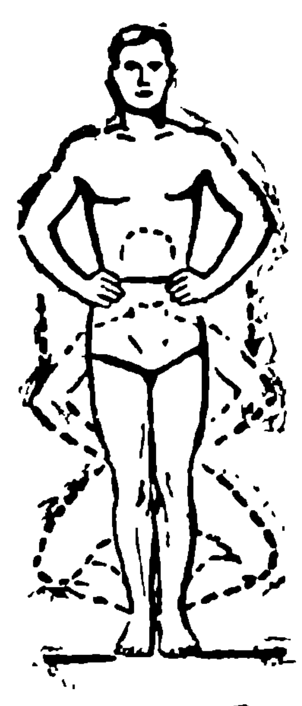


*Рис. 2*

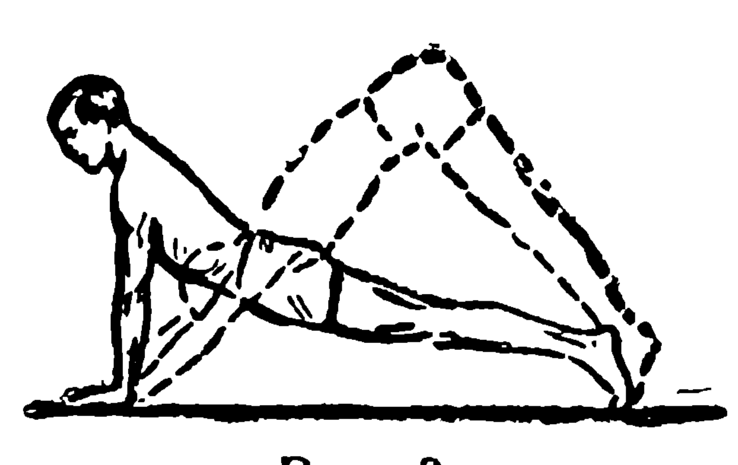


*Рис. 3*

**Выполнение:** 1. Поднимая таз вверх, оттянуть плечи назад, не сдвигая кистей и ступней с места. 2. Возвратиться в упор лежа, но опуская таз вниз доотказа (прогнуться в пояснице).

**Указания:** 1. Ноги и руки все время выпрямлены. Голова приподнята. Вначале, для облегчения, можно упираться руками о подставку (скамейка, стул и т. п.) или ложиться бедрами на пол при прогибании в пояснице. 2. Темп медленный. Повторить 6—8 раз. 3. Поднимая таз — выдох, опуская — вдох.

**Вариант.** То же, но ноги выше рук (на стуле).

### *4-е упражнение (рис. 4)*

И. п. Стойка ноги врозь.

**Выполнение:** 1. Наклонить туловище вперед до горизонтального положения, руки в стороны, голова приподнята (смотреть вперед). 2. Возвратиться в исходное положение.

**Указания:** 1. При наклоне вперед спина выпрямлена. Необходимо ощущать сближение лопаток и руки для этого разводить до предела. 2. Темп средний. Повторить 8—10 раз, после чего быстро опустить расслабленное туловище и руки вниз. 3. Наклоняя туловище — вдох, выпрямляя — выдох.

**Вариант.** То же, но после наклона (на 2-й счет) расслабить мышцы рук, туловища и шеи. На 3-й счет прогнуться, оставаясь в наклоне, руки в стороны и на 4-й счет вернуться в исходное положение.

### *5-е упражнение (рис. 5)*

И. п. Основная стойка, кисти в кулаках.

**Выполнение.** Круги руками в направлении вперед—вверх—назад—вниз.

**Указания:** 1. Выполнять махом, слитно. При движении рук вверх прогибаться в грудной части, поднимая голову вверх. 2. Темп средний. Повторить 5—6 раз и столько же в обратном направлении. 3. Дыхание равномерное.

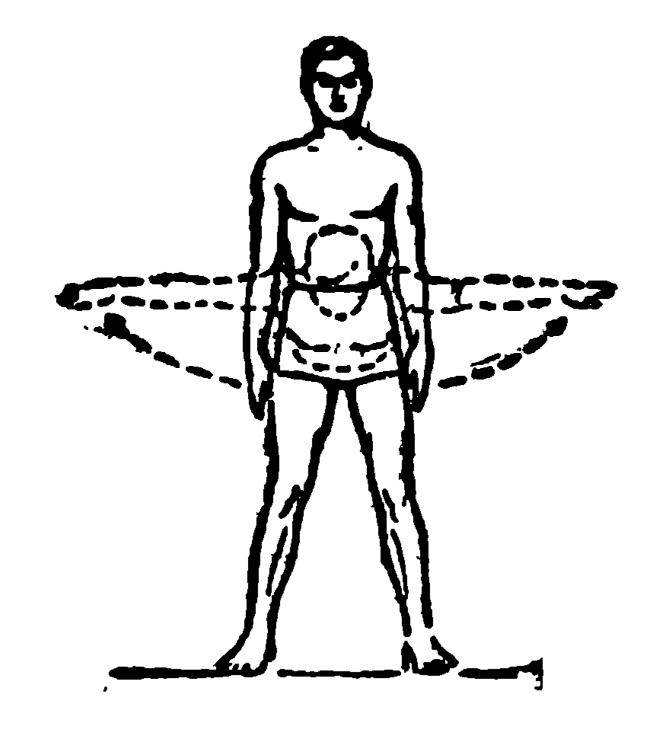


*Рис. 4*

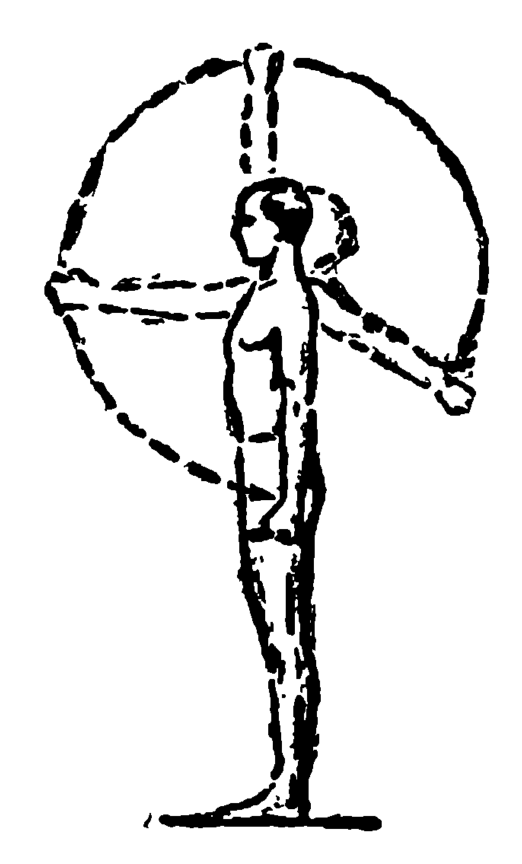


*Рис. 5*

Вариант. То же, но описывать малые круги попеременно с большими. Темп быстрый.

### *6-е упражнение (рис. 6)*

И. п. Стойка ноги врозь, руки на пояс.

Выполнение: 1. Наклон туловища влево. 2. Наклон туловища вправо.

Указания: 1. Наклоняться в стороны до предела. 2. Темп средний. Повторить 8—10 раз в каждую сторону. 3. С наклоном туловища влево — вдох, вправо — выдох (4—5 раз); затем наоборот.

Вариант. То же, но из исходного положения руки за голову. После наклона, не останавливаясь, быстро наклониться в ту же сторону два раза подряд.

### *7-е упражнение (рис. 7)*

И. п. Основная стойка, руки вперед — кнаружи.

Выполнение: 1. Взмахнуть правой ногой влево, доставая носком ладонь левой руки, и возвратиться в исходное положение. 2. То же левой ногой.

Указания: 1. Ноги должны быть все время выпрямлены, руки не опускать, движение ногой производить энергичным махом. 2. Темп быстрый. Повторить 6—7 раз каждой ногой. Дыхание равномерное.

Вариант. То же, но из стойки ноги врозь.

### *8-е упражнение (рис. 8)*

И. п. Основная стойка, руки на пояс.

Выполнение. Прыжки на месте — ноги вместе.

Указания: 1. Выполнять без остановок. 2. Темп быстрый, 60—70 прыжков. 3. Дыхание равномерное.

Вариант. Прыжки ноги врозь, ноги вместе.

### *9-е упражнение*

Ходьба с постепенным замедлением темпа в течение 30—50 сек. Во время ходьбы встряхивать ногу, расслабляя мышцы (как бы стряхивая с ноги воду).

Вариант. Ходьба с остановками на одной ноге и с качанием другой ноги вперед и назад.

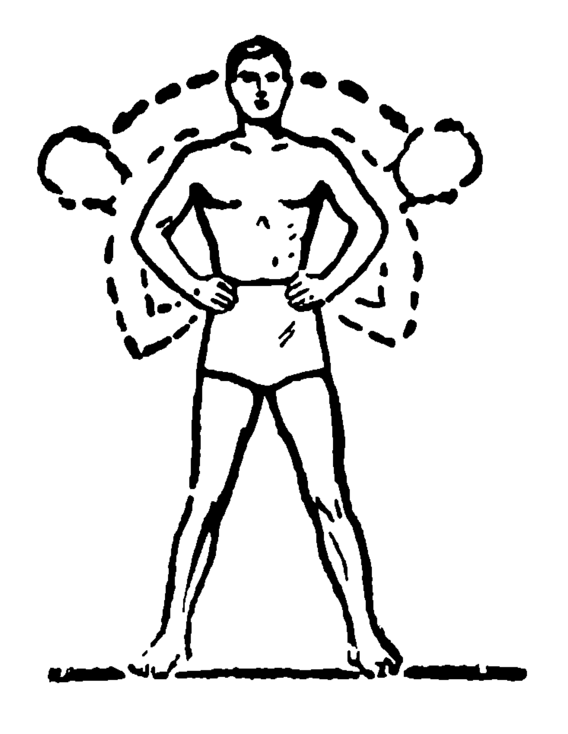


*Рис. 6*

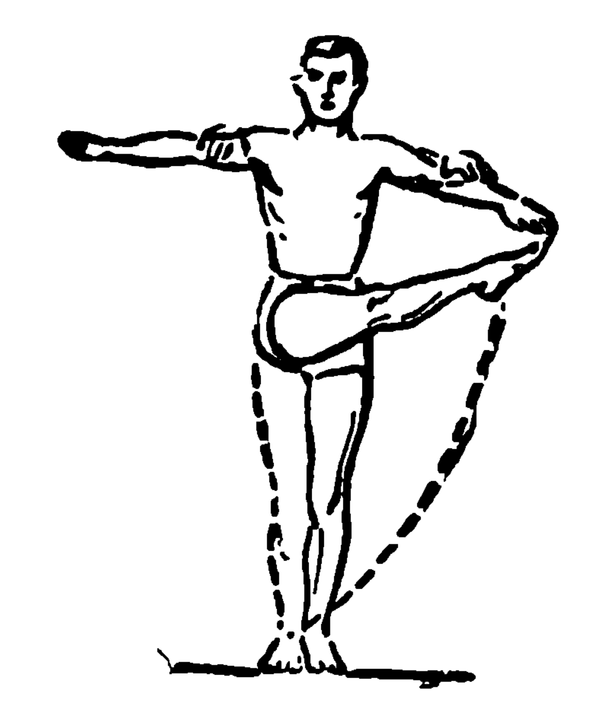


*Рис. 7*

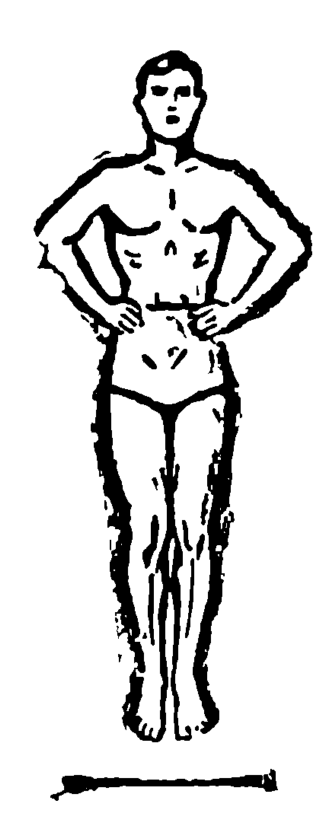


*Рис. 8*

## ВТОРОЙ КОМПЛЕКС

### *1-е упражнение (рис. 9)*

И. п. Основная стойка.

Выполнение: 1. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх. 2. Опускаясь на всю ступню и разводя руки в стороны, возвратиться в исходное положение.

Указания: 1. Руки все время вытянуты. Голову поднимать вверх одновременно с подниманием рук (смотреть на кисти). 2. Темп медленный. Повторить 4—6 раз. 3. Поднимая руки — вдох, опуская — выдох.

Вариант: 1. Руки вверх (движением в стороны). 2. Подняться на носки и потянуться вверх. 3. Опускаясь на всю ступню и разводя руки в стороны, возвратиться в исходное положение.

### *2-е упражнение (рис. 10)*

И. п. Стойка ноги врозь пошире — руки на пояс.

Выполнение: 1. Согнуть левую ногу в колене, отрывая пятку от пола. 2. Выпрямляя левую и опуская пятку на пол, согнуть правую ногу.

Указания: 1. Сгибать ногу до предела, оставляя туловище в вертикальном положении. 2. Темп медленный. Повторить 6—8 раз в каждую сторону. 3. Дышать равномерно.

Вариант. То же, но при сгибании ноги наклониться и коснуться грудью колена согнутой ноги.

### *3-е упражнение (рис. 11)*

И. п. Лечь на спину, руки скрестить на груди.

Выполнение: 1. Не отделяя поясницы от пола, приподнять голову и верхнюю часть туловища. 2. Возвратиться в исходное положение. 3. Приподнять ноги (до 45°). 4. Возвратиться в исходное положение.

Указания: 1. На первые два счета спина закруглена. При поднимании ног, голову от пола не отделять. 2. Темп медленный. Повторить 5—7 раз. 3. При поднимании туловища и ног — выдох, при опускании — вдох.

Вариант. То же, но руки за голову.

## ВТОРОЙ КОМПЛЕКС

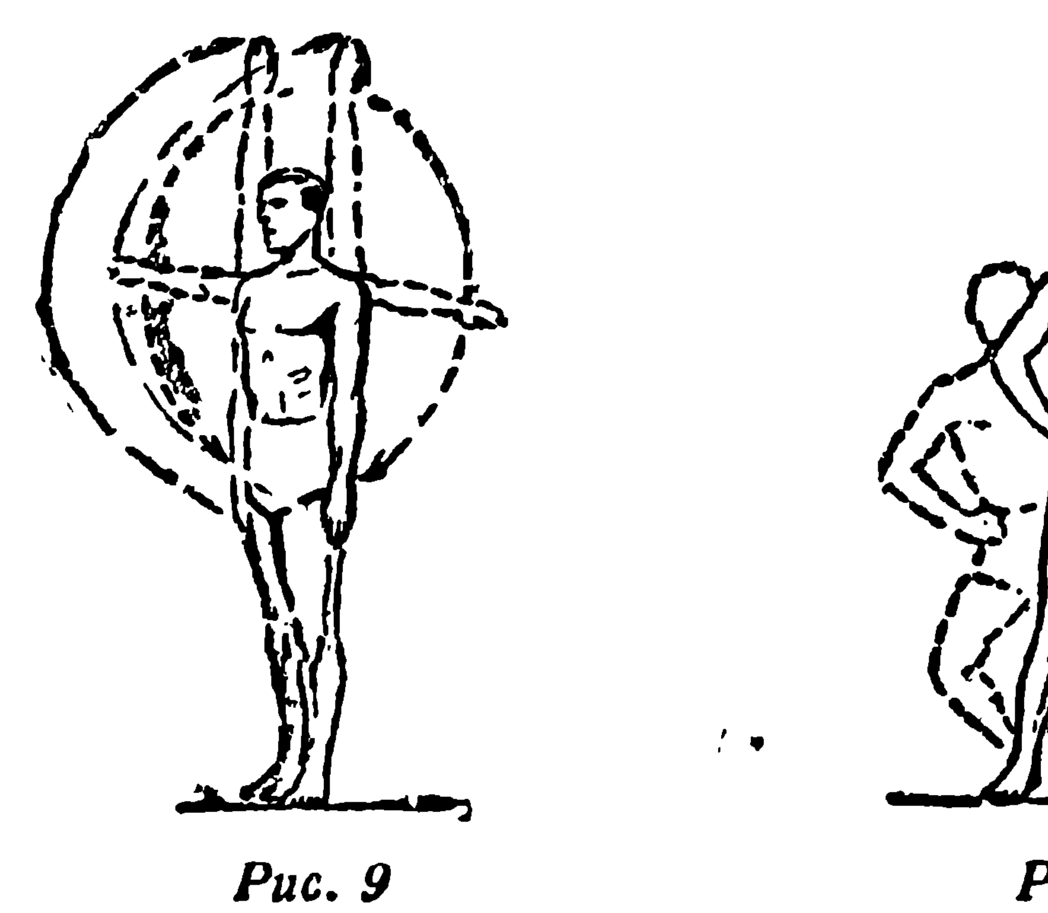


*Рис. 9*

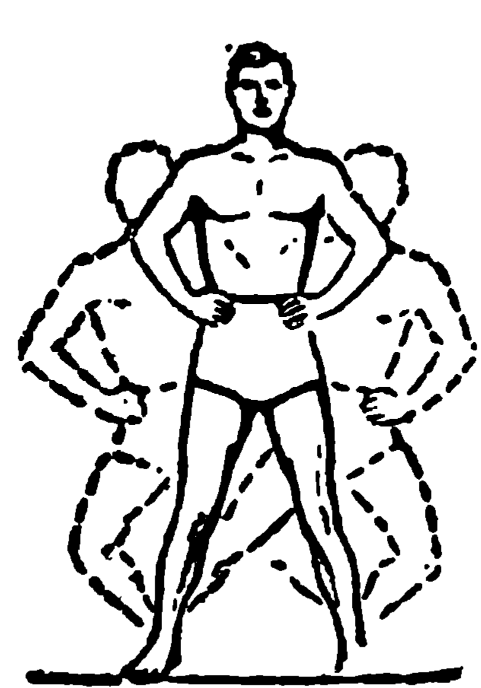


*Рис. 10*



*Рис. 11*

### *4-е упражнение (рис. 12)*

И. п. Основная стойка руки назад, кисти в кулаках.

Выполнение: 1. Полунаклон туловища вперед, руки вверх. 2. Возвратиться в исходное положение.

Указания: 1. Одновременно с вытягиванием рук, поднимать голову вверх. При наклоне вперед, руки и туловище должны быть на одной прямой линии. 2. Темп медленный. Повторить 8—9 раз. 3. Наклоняясь вперед — выдох, выпрямляясь — вдох.

Вариант. То же, но наклонить туловище до горизонтального положения, после наклона уронить туловище и расслабленные руки вниз. Затем вернуться в исходное положение.

### *5-е упражнение (рис. 13)*

И. п. Упор лежа с опорой руками на сидение стула.

Выполнение: 1. Согнуть руки, прилегая грудью к стулу и поворачивая голову. 2. Возвратиться в исходное положение.

Указания: 1. Выполнять равномерно, не задерживаясь в конечных положениях. Туловище и ноги должны все время составлять одну прямую линию. 2. Темп медленный. Повторить 7—8 раз. 3. Сгибая руки — выдох, выпрямляя — вдох.

Вариант. То же, но с опорой на два стула, опускаясь грудью между стульев.

### *6-е упражнение (рис. 14)*

И. п. Стойка ноги врозь — руки свободно вдоль тела.

Выполнение: 1. Поворачивая туловище налево доотказа, слегка наклоняясь назад, смотреть через левое плечо на правую пятку. 2. То же самое в другую сторону.

Указания: 1. Руки все время расслаблены и при повороте пассивно следуют за туловищем. Голову поворачивать доотказа. 2. Темп средний Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

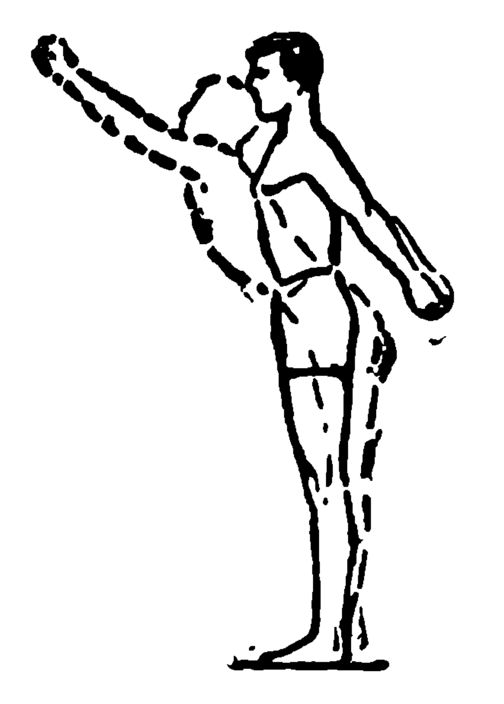


*Рис. 12*

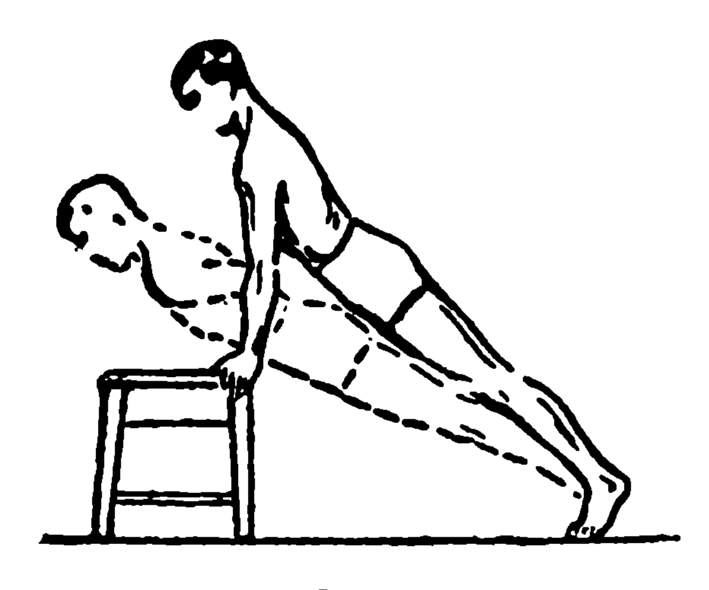


*Рис. 13*

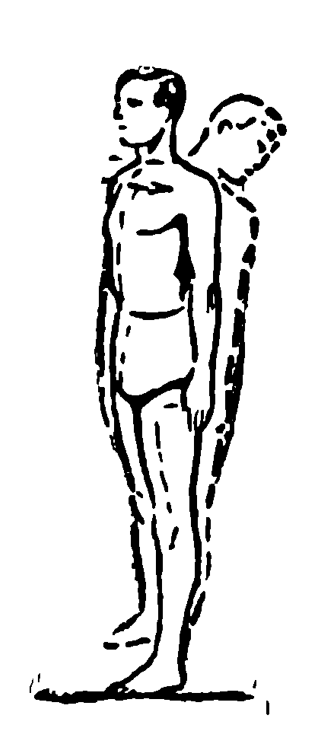


*Рис. 14*

Вариант. То же, но увеличивая поворот активным махом рук в сторону поворота.

### *7-е упражнение (рис. 15)*

И. п. Основная стойка.

Выполнение: 1. Мах правой ногой и левой рукой вперед, правой рукой назад; достать носком правой ноги ладонь левой руки. 2. Возвратиться в исходное положение. 3—4. То же другой ногой.

Указания: 1. Мах ногой и одноименной рукой назад должен быть энергичным с небольшим наклоном туловища вперед. 2. Повторить 5—7 раз каждой ногой. 3. При взмахе — выдох, при возвращении в исходное положение — вдох.

Вариант. То же, но, после маха ногой вперед, выполнить мах этой ногой назад с одновременной сменой положений рук. На 3-й счет возвратиться в исходное положение.

### *8-е упражнение (рис. 16)*

И. п. Основная стойка — руки на пояс.

Выполнение: Прыжком одну ногу выставить вперед, другую назад и в дальнейшем, в темпе, прыжками на месте менять положения ног.

Указания: 1. Выполнять без остановок, слегка сгибая ноги. 2. 70—80 прыжков. 3. Дышать равномерно.

Вариант: То же, но подпрыгивая поднимать руки в стороны и опускать их вниз.

### *9-е упражнение*

Ходьба с постепенным переходом от быстрого темпа к медленному. Во время медленной ходьбы — потряхивание рук.

Указания: 1. Потряхивания производить при опущенных вниз и расслабленных руках. 2. Длительность 20—30 сек. 3. Закончить бодрым шагом 15—20 сек.

Вариант. То же, но потряхивания производить при опущенных вниз, поднятых в стороны и вверх расслабленных руках.



*Рис. 15*

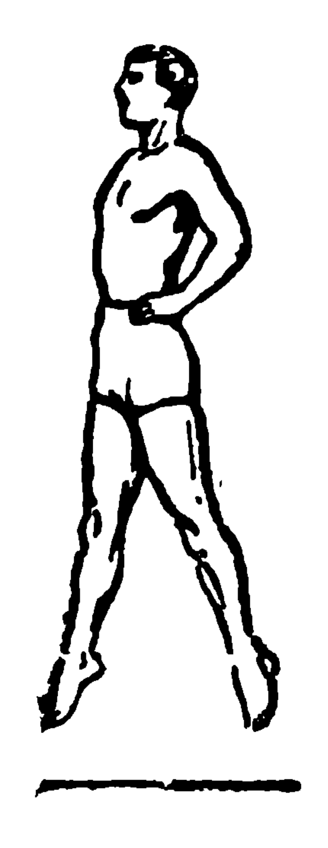


*Рис. 16*

## ТРЕТИЙ КОМПЛЕКС

### *1-е упражнение (рис. 17)*

И. п. Основная стойка — руки внизу, пальцы сплетены.

**Выполнение:** 1. Сгибая руки со скольжением ладоней по телу, подняться на носки — руки вверх, ладонями вверх (не расцепляя пальцев). 2. Разводя руки в стороны, возвратиться в исходное положение.

**Указания:** 1. Темп медленный. Повторить 4—6 раз. 2. Поднимая руки — вдох, опуская — выдох.

**Вариант.** То же, но в положении руки вверх сделать добавочный рывок руками назад.

### *2-е упражнение (рис. 18)*

И. п. Стойка ноги врозь.

**Выполнение:** 1. Присесть, не отрывая пяток от пола, руки в стороны. 2. Возвратиться в исходное положение.

**Указания:** 1. Присесть как можно ниже. 2. Темп медленный. Повторить 7—9 раз. 3. Приседая — выдох, вставая — вдох.

**Вариант.** То же, но из положения приседа слегка приподняться и присесть вновь (спружинить).

### *3-е упражнение (рис. 19)*

И. п. Сесть, вытянув ноги, упираясь ладонями в пол.

**Выполнение:** 1. Лечь на спину. 2. Поднять прямые ноги до вертикального положения. 3. Опустить ноги на пол. 4. Сесть.

**Указания:** 1. Поднимая туловище, можно пятки от пола отрывать. При движениях ногами не поднимать голову. 2. Темп медленный и равномерный. Повторить 5—7 раз. 3. Дыхание равномерное.

**Вариант.** То же, руки на поясе.

# ТРЕТИЙ КОМПЛЕКС

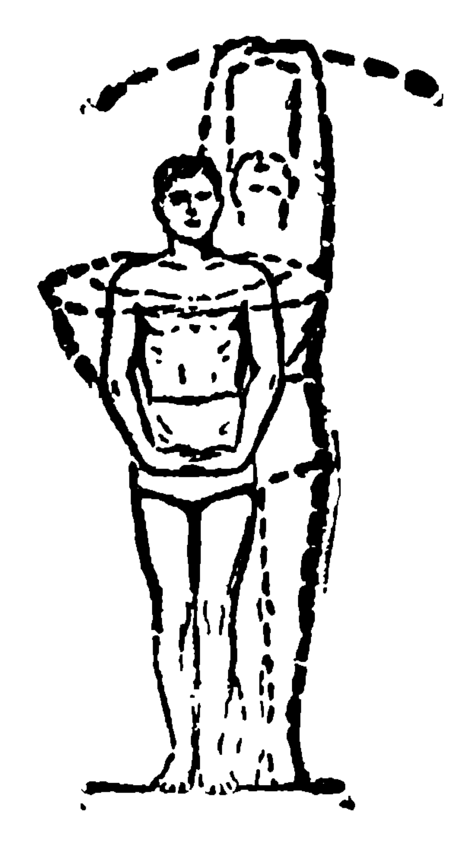


Рис. 17

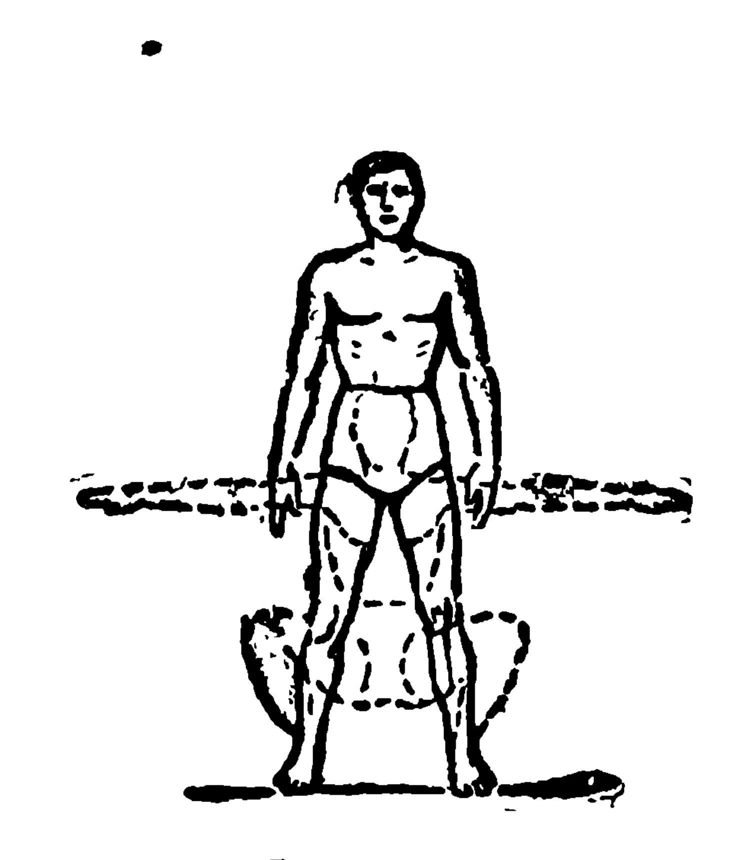


Рис. 18

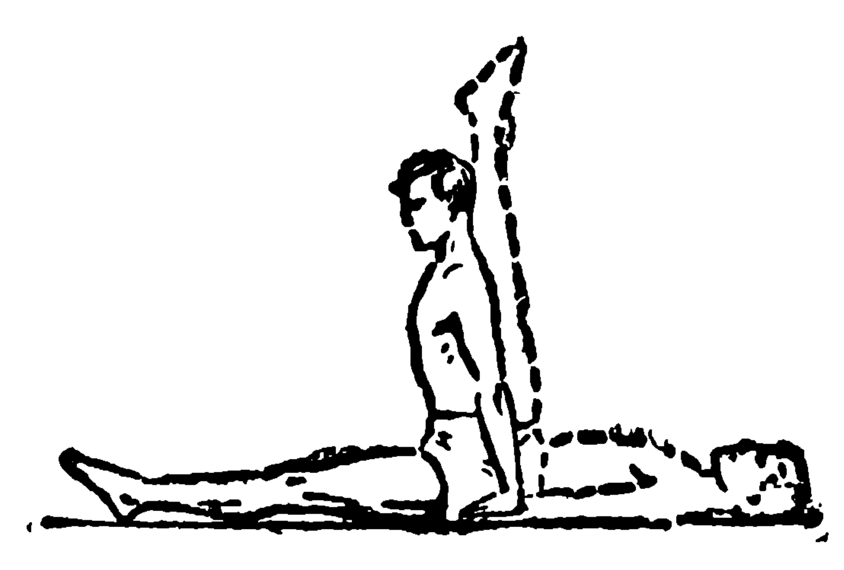


Рис. 19

### *4-е упражнение (рис. 20)*

И. п. Лечь на пол лицом вниз, голову положить на руки.

Выполнение: 1. Отделяя руки и носки от пола, прогнуться в пояснице («рыбка»). 2. Возвратиться в исходное положение.

Указания: 1. Одновременно с подниманием рук от пола поднимать вверх голову. 2. Темп медленный. Повторить 6—8 раз. 3. Дыхание не задерживать. Полный выдох при возвращении в исходное положение.

Вариант. То же, но из исходного положения, упираясь руками в пол около плеч. Прогибаясь в пояснице, вытянуть руки вперед и, разводя их в стороны, возвратиться в исходное положение

### *5-е упражнение (рис. 21)*

И. п. Упор лежа руками в пол, пальцами вперед.

Выполнение: 1. Согнуть руки и повернуть голову. 2. Вернуться в исходное положение.

Указания: 1. Темп медленный и равномерный. Повторить 7—9 раз. 2. Сгибая руки — выдох, разгибая — вдох.

Вариант. То же, но при сгибании рук поднимать одну ногу.

### *6-е упражнение (рис. 22)*

И. п. Стойка — ноги врозь, руки на пояс.

Выполнение: 1. Опуская вниз и сгибая в локте правую руку и сгибая левую ногу, наклониться вперед, стремясь достать правым локтем левое колено. 2. Возвратиться в исходное положение.

Указания: 1. Наклоняясь вперед, тянуться локтем, кончая дожимом (силой). 2. Темп средний. Повторить 5—6 раз в каждую сторону. 3. При наклоне — выдох, выпрямляясь — вдох.

Вариант. То же, но при наклоне вперед свободную руку махом назад за спину.

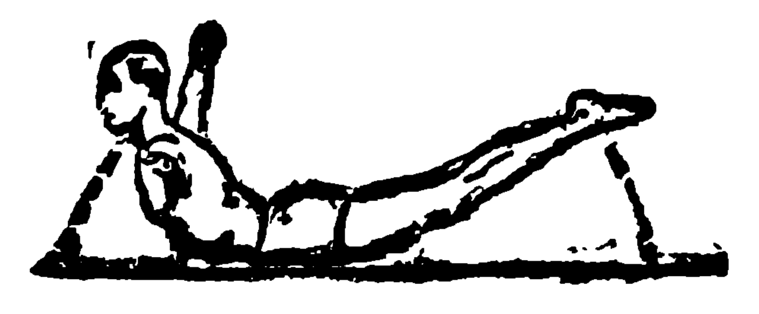


*Рис. 20*

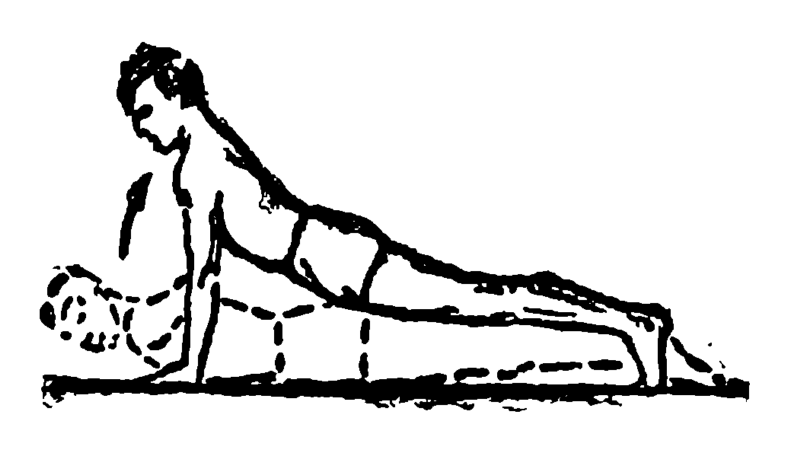


*Рис. 21*

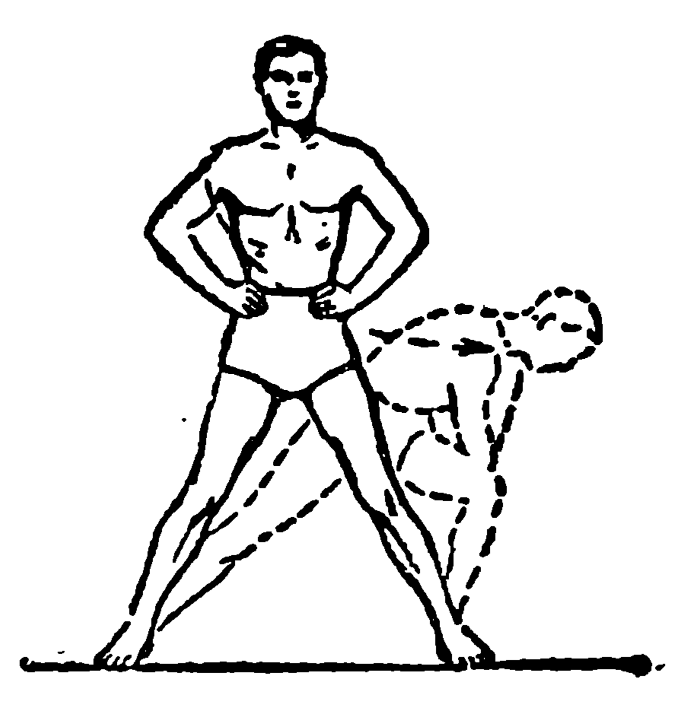


*Рис. 22*

### *7-е упражнение (рис. 23)*

И. п. Основная стойка.

Выполнение: 1. Махом поднять ногу вперед, руки назад. 2. Мах ногой назад, руками вверх — наружи (ладонями внутрь). 3. Возвратиться в исходное положение.

Указания: 1. Поднимание ноги вперед производить махом и слитно с последующим движением ее назад. Руки поднимать махом с энергичным рывком назад в конце движения. 2. Темп средний. Повторить 5—6 раз каждой ногой. 3. Дышать равномерно.

Вариант. Из основной стойки руки в стороны, кисти в кулаках, мах ногой и руками вперед с последующим махом ногой назад и руками в сторону на 2-й счет.

### *8-е упражнение (рис. 24)*

Бег на месте в течение 45—50 сек.

Указания: 1. Выполнять на носках. Руки согнуты, пальцы свободно собраны в кулаки. Движения руками в такт бега производить свободно, без напряжения. 2. Темп постепенно увеличивать к концу. 3. Дышать ритмично без задержек.

Вариант. Бег на месте, высоко поднимая колени.

### *9-е упражнение*

Ходьба с большими взмахами расслабленных рук вперед и назад и качанием ноги.

Указания: 1. Руки свободно раскачиваются в такт качанию ноги. После 3—4 качаний делается шаг вперед и качания выполняются другой ногой. 2. Длительность 30—45 сек. 3. Закончить ходьбой быстрым шагом, сохраняя хорошую осанку.

Вариант. То же, но с махом расслабленных рук в сторону и скрещиванием их перед телом.

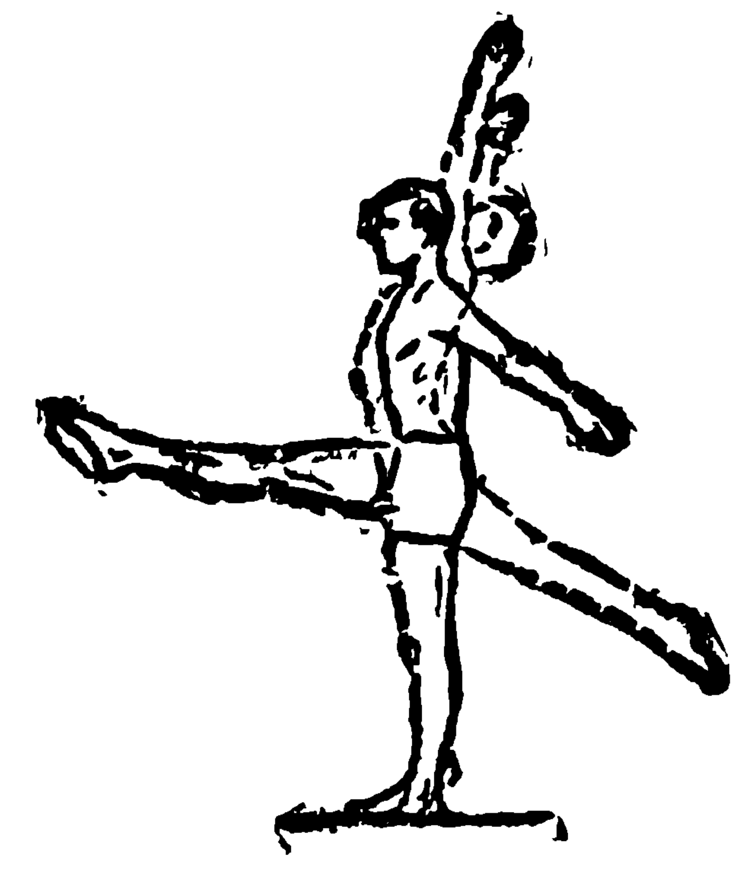


*Рис. 23*



*Рис. 24*

## ЧЕТВЕРТЫЙ КОМПЛЕКС

### *1-е упражнение (рис. 25)*

И. п. Основная стойка, руки за телом, сцепив пальцы.

Выполнение: 1. Не расцепляя рук, отвести их доотказа назад одновременно с подниманием на носки (прогнуться). 2. Возвратиться в исходное положение.

Указания: 1. Руки при потягивании вытянуты, ладони кверху. 2. Темп медленный. Повторить 4—5 раз. 3. Поднимаясь на носки — вдох, при обратном движении — выдох.

Вариант. То же, но с двумя дополнительными пружинящими движениями рук назад, т. е. после отведения рук назад доотказа слегка опустить их книзу и сейчас же вновь рывком отвести доотказа назад.

### *2-е упражнение (рис. 26)*

И. п. Основная стойка сомкнув носки.

Выполнение: 1. Приседание сомкнув колени, руки свободно опущены вниз. 2. Коснувшись пальцами пола, поднимая таз вверх, выпрямить ноги в коленях и опустить голову вниз. 3. Присесть, отделяя руки от пола. 4. Вернуться в исходное положение.

Указания: 1. Вначале можно выполнять, не касаясь пола пальцами. 2. Темп медленный. Повторить 6—8 раз. 3. Дыхание равномерное.

Вариант. То же, но выпрямлять ноги в коленях, стремясь положить на пол ладони.

### *3-е упражнение (рис. 27)*

И. п. Сесть на пол, упираясь предплечьями в пол.

Выполнение: 1. Согнуть ноги, отделяя их от пола (подтянуть бедра к груди). 2. Выпрямляя ноги, медленно возвратиться в исходное положение.

Указания: 1. Выполнять медленно и равномерно. 2. Повторить 8—10 раз. 3. Дышать равномерно.

Вариант. То же, но поднимать прямые ноги.



*Рис. 25*



*Рис. 26*

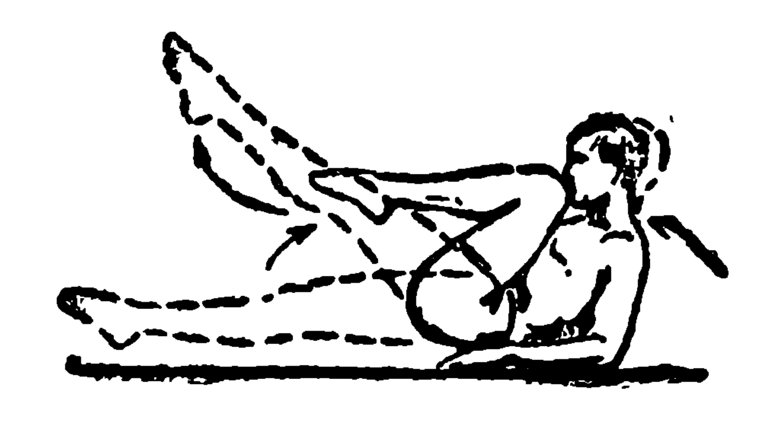


*Рис. 27*

### *4-е упражнение (рис. 28)*

И. п Из основной стойки, наклонить расслабленное туловище вперед и свободно опустить руки.

Выполнение: 1. Выпрямляясь и посылая руки вверх, медленно наклонить туловище назад — руки вверх. 2. Медленно наклонить туловище вперед с прямой спиной (руки вверх) до положения полунаклона и, не останавливаясь, уронить туловище и руки вниз (расслабить мышцы).

Указания: 1. При наклоне вперед голову приподнять (смотреть на кисти). При падении туловища и рук расслабить мышцы шеи, опуская голову вниз, и дать рукам свободно покачаться. 2. Темп медленный в чередовании с быстрым, при падении туловища и рук вниз. Повторить 6—8 раз. 3. Выдох делать энергично при падении туловища вниз.

Вариант. То же, но при наклоне туловища назад развести руки в стороны ладонями кверху.

### *5-е упражнение (рис. 29)*

И. п. Упор лежа.

Выполнение: 1. Поднимая таз вверх, переместить плечи назад, не сгибая рук и ног. 2. Сгибая руки и перемещая плечи вперед с последующим выпрямлением рук, возвратиться в исходное положение.

Указания: 1. Выполнять слитно, не задерживаясь в исходном положении. Сгибая руки, приблизить грудь к полу и, со скользящим движением туловища вперед, выпрямить руки. 2. Темп медленный и равномерный. Повторить 6—7 раз. 3. Дыхание равномерное.

Вариант. То же, но, поднимая таз, сделать добавочное повторное пружинящее движение назад.

### *6-е упражнение (рис. 30)*

И. п. Из стойки ноги врозь—руки на пояс, наклонить туловище вперед (или назад).

Выполнение: Кружение туловища.

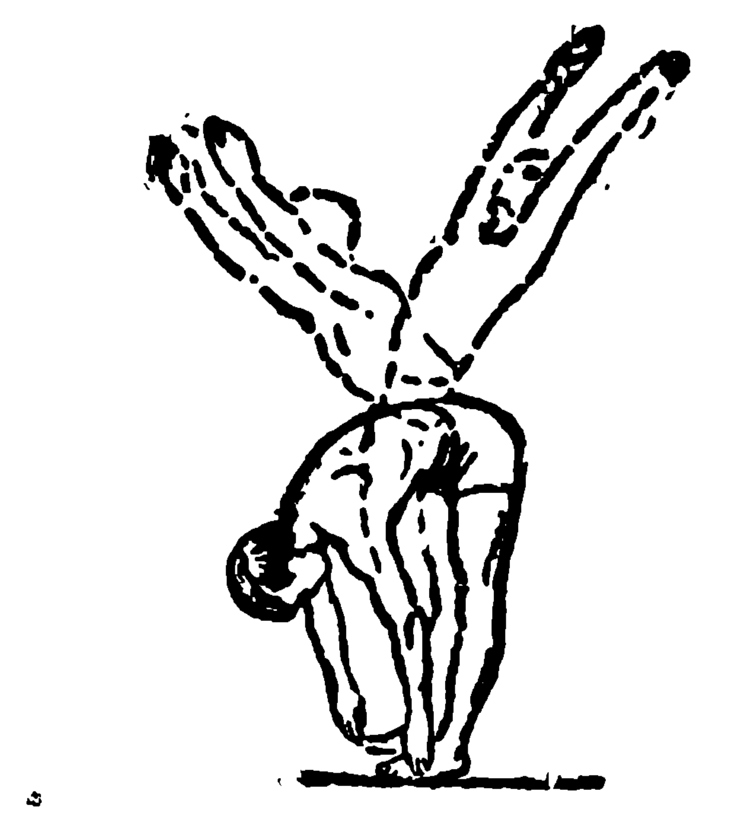


*Рис. 28*

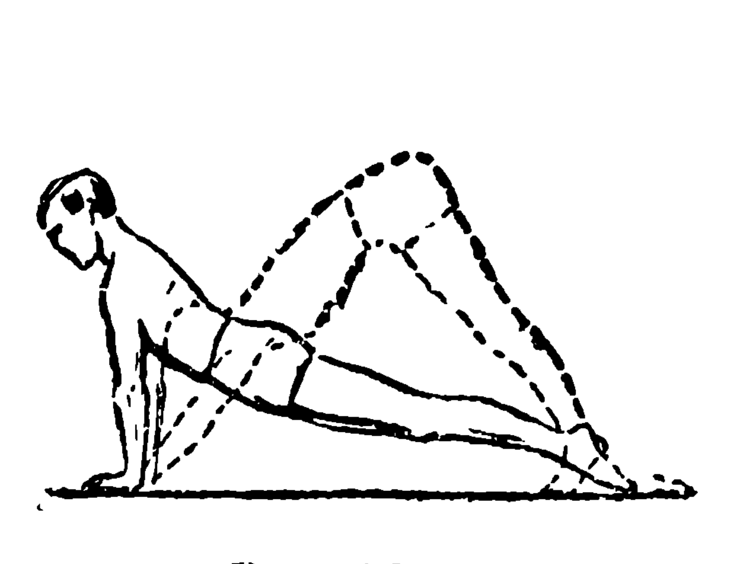


*Рис. 29*

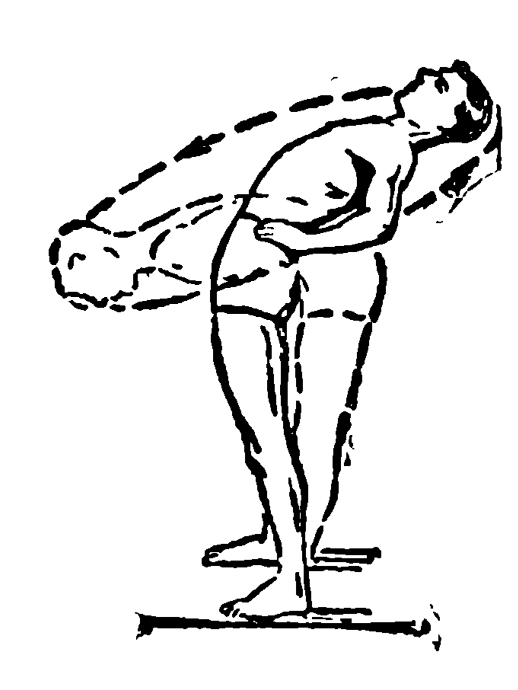


*Рис. 30*

Указания: 1. Ноги все время должны быть выпрямлены, руки не напрягать. Движение производить, наклоняясь как можно больше вперед, в сторону и назад. 2. Темп медленный. Повторить 4—5 раз в одну и столько же раз в другую сторону. 3. С наклоном туловища назад — вдох, а с наклоном вперед — выдох.

Вариант. То же, с поднятыми вверх руками.

### *7-е упражнение (рис. 31)*

И. п. Полуприсед на левой ноге, правая сзади на носке. Правую руку вверх — вперед, левую руку назад.

Выполнение: 1. Взмахнуть правой ногой вперед одновременно с махом левой руки вперед, правой назад. 2. Вернуться в исходное положение.

Указания: 1. Движения выполнять слитно с предельным махом ногой и руками. Опорная нога остается на всей ступне. 2. Темп средний. Повторить 6—8 раз подряд одной ногой и столько же другой. 3. При махе вперед — выдох, при махе назад — вдох.

Вариант. То же, но при взмахе ногой вперед доставать носком ладонь руки.

### *8-е упражнение (рис. 32)*

Прыжки на одной ноге — руки на пояс.

Указания: 1. Свободную ногу поднять в сторону. 2. После 4—5 прыжков на одной ноге, в темпе перейти к прыжкам на другой ноге. Темп быстрый. 40—45 прыжков каждой ногой. 3. Дышать равномерно и углубленно.

Вариант. Прыжки на одной ноге с расслабленными и опущенными вниз руками и расслабленной свободной ногой.

### *9-е упражнение*

Ходьба с постепенным замедлением темпа, высоко поднимая носки. Затем ходьба потряхивая ноги.

Указания: 1. Встряхивания делать после 6—8 шагов в спокойном темпе. 2. Длительность 30—45 сек.

Вариант. То же, но встряхивание чередовать со свободным качанием ноги.

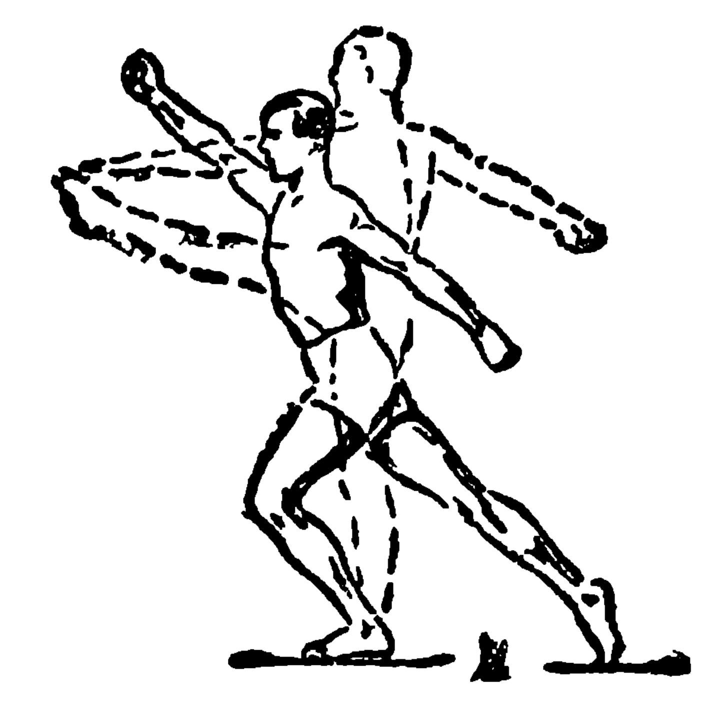


*Рис. 31*

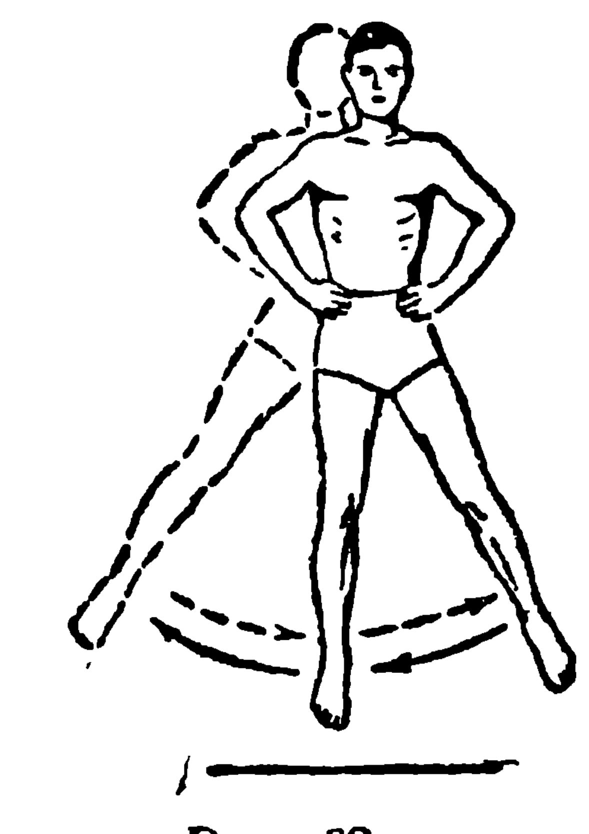


*Рис. 32*

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### *Упражнения в потягивании*

1. И. п. Лечь на пол — ноги врозь, руки на голову, сцепив пальцы.

Выполнение: Опираясь пятками в пол, повернуться на бок и, прогибаясь, вытянуть руки, не расцепляя пальцев; смотреть на кисти.

2. И. п. Основная стойка, сцепив пальцы перед телом.

Выполнение: Поднимаясь на носки, поднимать руки вверх и согнуть за головой.

3. И. п. Основная стойка, руки за голову, сцепив пальцы.

Выполнение: Поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх (не расцепляя пальцев) с поворотом туловища.

4. И. п. Основная стойка.

Выполнение: Тянуться одной рукой к какому-либо предмету или отметке на стене, поднимаясь на носки как можно выше.

5. И. п. Сесть на пол, подтянув колени к груди и захватив их руками со сцепленными пальцами.

Выполнение: Выпрямляя ноги (скольжением пяток по полу), не расцепляя пальцев, поднять руки вверх ладонями кверху и потянуться.

### *Упражнения для мышц ног*

1. И. п. Присесть и упереться руками в пол между коленями.

Выполнение: 1. Вытянуть ногу в сторону, не поднимая таза, скользя носком по полу. 2. Возвратиться в исходное положение.

2. И. п. Основная стойка, руки на пояс.

Выполнение: Вставать на стул и опускаться на пол поочередно на правой и левой ноге. Осложнять опусканием со стула вперед.

3. И. п. Стойка на одном колене, руки на пояс.

Выполнение: Встать с поворотом кругом на 180°, не сдвигая ног с места, и опуститься на другое колено.

4. И. п. Ноги врозь, ступни параллельны.

Выполнение: Сгибая ноги в коленях и наклоняя туловище назад, стараться достать пальцами рук пятки.

5. И. п. Основная стойка, одна рука на пояс, другая опирается на стол или спинку стула.

Выполнение: Приседание и вставание на одной ноге, вытягивая другую ногу вперед.

### *Упражнения для мышц передней стенки живота*

1. И. п. Лежа на спине, руки под голову.

Выполнение: Поднять ноги под углом в 45—50°, развести их в стороны, соединить и опустить на пол.

2. И. п. Сидя на полу, руки на пояс (или за голову), укрепить ноги под край дивана или шкафа.

Выполнение: Наклонить туловище назад до касания головой пола и вернуться в исходное положение.

3. И. п. Лечь на спину — руки вдоль тела.

Выполнение: 1. Упираясь ладонями в пол около бедер, поднимать прямые ноги (взять на себя). 2. Возвратиться в исходное положение.

4. И. п. Лечь на спину, вытянув руки вдоль тела, и упереться ладонями в пол.

Выполнение: 1. Поднимая последовательно голову, лопатки и все туловище, одновременно поднять и прямые ноги. 2. Возвратиться в исходное положение.

5. И. п. Лежа на спине, упираясь руками в пол вдоль туловища.

Выполнение: Поднять ноги и, отделяя таз от пола, коснуться носками пола за головой.

### *Упражнения для мышц спины*

1. И. п. Основная стойка, руки назад.

Выполнение: Наклонить прямое туловище вперед с одновременным махом рук вверх движением вперед и вернуться в исходное положение.

2. И. п. Сесть ноги врозь и взяться руками за голени.

Выполнение: 1. Махом рук вверх, выпрямить спину и поднять голову (смотреть на вытянутые вверх руки). 2. Наклонить туловище вперед, оставляя спину выпрямленной, и в темпе движения уронить туловище вперед к ногам (расслабляя мышцы).

3. И. п. Стоя у стены, касаясь ее спиной и тазом, поставить ноги на полшага от стены. Руки вверх.

Выполнение: Опираясь пальцами, отделив туловище от стены, прогнуться вперед (напряженное выгибание).

4. И. п. Выпад одной ногой вперед. Сзади стоящая нога, туловище и руки расслаблены.

Выполнение: Прогнуть туловище, вытянуть руки в стороны и поднять сзади стоящую ногу до положения равновесия на одной ноге («ласточка»).

5. И. п. Сидя на полу, упираясь руками сзади в пол.

Выполнение: Поднимать таз, прогибаясь в пояснице, до упора лежа с одновременным подниманием одной ноги вверх.

### *Упражнения для мышц верхних конечностей*

1. И. п. Из стойки на четвереньках, не сдвигая рук с места, сесть на пятки, наклоняя туловище вперед.

Выполнение: Сгибая руки, приблизить грудь к полу, затем, подавая туловище вперед, разгибать руки и — через положение стойки на четвереньках — вернуться в исходное положение.

2. И. п. Упор лежа.

Выполнение: Слегка сгибая руки и затем толчком быстро их разгибая, оторвать обе руки од-

новременно от пола с последующим опусканием в упор лежа на согнутых руках и т. д.

3. И. п. Упор лежа.

Выполнение: Сгибая руки, перейти поочередно или одновременно в упор на предплечьях; разгибая руки, перейти в исходное положение.

4. И. п. Упор лежа.

Выполнение: Согнуть руки; разгибая руки, повернуться в упор лежа боком, свободную руку на пояс. Возвращаясь в исходное положение, согнуть руки и т. д.

5. И. п. Упор лежа, высоко подняв таз (согнувшись).

Выполнение: Сгибание и разгибание рук, оставляя таз поднятым.

### *Упражнения для боковых мышц живота*

1. И. п. Стойка ноги врозь. Небольшой наклон туловища вперед, согнув руки в локтях, кисти в кулаках около пояса.

Выполнение: Поворачивая туловище налево, резко разогнуть правую руку вперед (имитируя прямой удар в боксе), левую согнуть и оттянуть локоть назад; не возвращаясь в исходное положение, проделать то же другой рукой с поворотом направо.

2. И. п. Сесть на пол, ноги широко врозь, руки упираются в пол.

Выполнение: Поднять правую ногу и, приподнимая немного таз, коснуться носком пола с левой стороны (через левую ногу).

3. И. п. Стойка ноги врозь, руки за голову.

Выполнение: 1. Поворачиваясь налево, наклониться вперед 2. Выпрямляясь и поворачиваясь направо на 180°, наклониться вперед и т. д.

4. И. п. Сесть на пол, ноги врозь, руки в стороны.

Выполнение: Достать правой рукой левый носок, выпрямиться и, не останавливаясь, достать левой рукой правый носок.

5. И. п. Лежа на спине, руки в стороны ладонями в пол, ноги вытянуть вертикально вверх.

Выполнение: Не отделяя рук от пола, положить ноги на пол — слева, затем поднять и положить на пол справа (наискось на наружную поверхность одной ноги).

### *Маховые упражнения для рук и ног*

1. И. п. Основная стойка.

Выполнение: Взмахнуть ногой вперед повыше с хлопком в ладоши под ней, и сейчас же послать ее назад, сделав хлопок над головой.

2. И. п. Основная стойка.

Выполнение: Махом ноги доставать метку на стене.

3 И. п. Основная стойка, руки вверх, кисти в кулаках.

Выполнение: Взмахнуть ногой вперед, поднимаясь на носок другой ноги, руки вниз назад.

4. И. п. Руки вытянуты в стороны, пальцы в кулаках, одна нога назад на носок.

Выполнение: Руки вперед и сейчас же махом назад — одновременно со взмахом ногой вперед.

5. И. п. Присесть, руки в пол.

Выполнение: Вставая, взмахнуть руки вверх (движением в стороны), одновременно со взмахом ногой назад.

### *Прыжки и бег*

1. И. п. Основная стойка.

Выполнение: Прыжки ноги врозь, с одновременным подниманием рук в стороны и опусканием вниз (или вперед — назад).

2. И. п. Основная стойка.

Выполнение: Бег на месте с высоким подниманием колен, чередуя с выбрасыванием ног назад.

3. И. п. Основная стойка, руки на пояс.

Выполнение: Прыжки на месте (повыше) в замедленном темпе.

4. И. п. Основная стойка, руки на пояс.

Выполнение: Прыжки на месте с поворотом кругом (на 180°).

5. Прыжки со скакалкой.

Примечание: При наличии места и умения владеть скакалкой следует широко пользоваться прыжками с ней, заменяя ими по своему усмотрению упражнения в беге и прыжках.

### *Заключительные упражнения*

1. И. п. Сесть удобно на стул, откинув туловище несколько назад, опираясь о спинку стула.

Выполнение: Расслабить все мышцы.

2. И. п. Лежа на спине, руки в стороны.

Выполнение: Расслабить все мышцы.

3. И. п. Лежа на спине, поднять одну ногу вверх.

Выполнение: Расслабив мышцы, потряхивания ногой.

4. И. п. Стойка, одна нога вперед.

Выполнение: Расслабленно, уронить туловище вперед.

5. И. п. Основная стойка, руки вверх.

Выполнение: Последовательно уронить, расслабляя мышцы, кисти рук, предплечья, плечи, голову, туловище и присесть (согнувшись, с полным расслаблением).

# ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ И РАСТИРАНИЯ

## *Водная процедура*

После гимнастических упражнений следует сейчас же перейти к водной процедуре в виде ванны, душа, обливаний или обтираний тела водой. Рекомендуется начинать с обтираний. Обтирания следует начинать водой, не вызывающей неприятных ощущений, и постепенно снижать температуру до 10—12 градусов по Цельсию.

Для более точного определения температуры и системы проведения водных процедур начинающим следует посоветоваться с врачом.

Обтирания могут производиться открытой ладонью, при помощи перчатки из мохнатой ткани или мокрым полотенцем (см. рис. 33—37).

В том случае, если обтирание производится впервые, следует сейчас же после каждого из указанных приемов вытереть полотенцем мокрую часть тела досуха. Через некоторое время можно перейти к общему обтиранию всего тела, вытирая кожу досуха полотенцем лишь по окончании последнего приема.

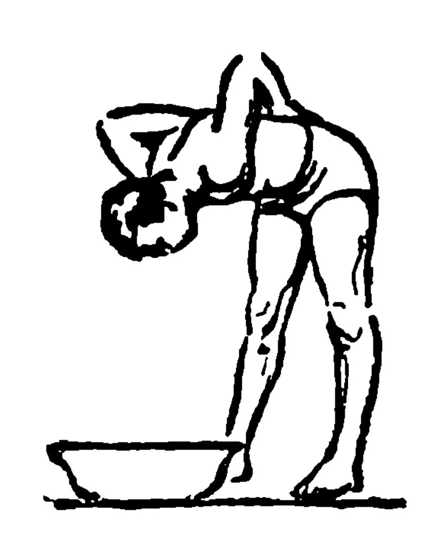


*Рис. 33*



*Рис. 34*

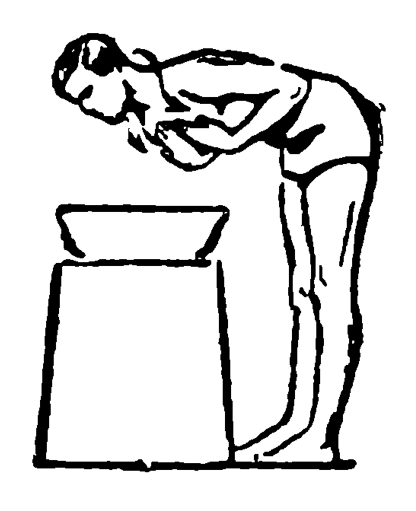


*Рис. 35*



Рис. 36



Рис. 37

## *Растирания*

Положительное влияние растираний будет достигнуто лишь в том случае, если они будут производиться технически правильно.

Растирания должны производиться от периферии к центру (к сердцу). Такое направление растираний окажет значительное влияние на улучшение крово-и лимфообращения, а следовательно, обеспечит лучшее питание тканей не только в поверхностном, но и в глубоколежащих слоях.

Для растирания нужно пользоваться следующими приемами:

1. Сидя на полу или кушетке, немного согнуть левую ногу, по возможности расслабив мышцы. Обеими руками охватывая ладонями всю ногу, производить растирание снизу вверх, начиная от стопы и заканчивая движение у промежности (рис. 38).

2. То же для правой ноги.

3. Встать, ноги поставить врозь, на ширину плеч. Одновременно обеими руками, всей ладонью, производить растирание ягодичной области и нижней части живота. Движения ладоней начинаются у яго-

дичной складки, идут вверх—вперед, переходят на живот и заканчиваются у паха (рис. 39).

4. Оставаясь в предыдущем исходном положении, положить обе руки ладонями на живот. Круговыми движениями рук, постепенно поднимая их, производить растирание живота, боковой поверхности туловища и груди, заканчивая движение у подмышечной впадины (рис. 40). Закончить прием 5—6 растираниями снизу вверх к подмышечной впадине.

5. Оставаясь в том же исходном положении, круговыми движениями ладони правой руки растереть левую верхнюю часть спины и шею. Во время растирания придерживать правую руку левой (рис. 41). Затем то же проделать левой рукой на правой стороне.

6. Несколько наклонив туловище вперед, тыльной стороной ладони одновременно обеими руками растирать спину, начиная движение на нижней части поясницы и заканчивая его на лопатках в направлении подмышечных впадин (рис. 42).

7. Несколько наклонив туловище вперед и вправо, свободно опустить левую руку вниз, растирать левую

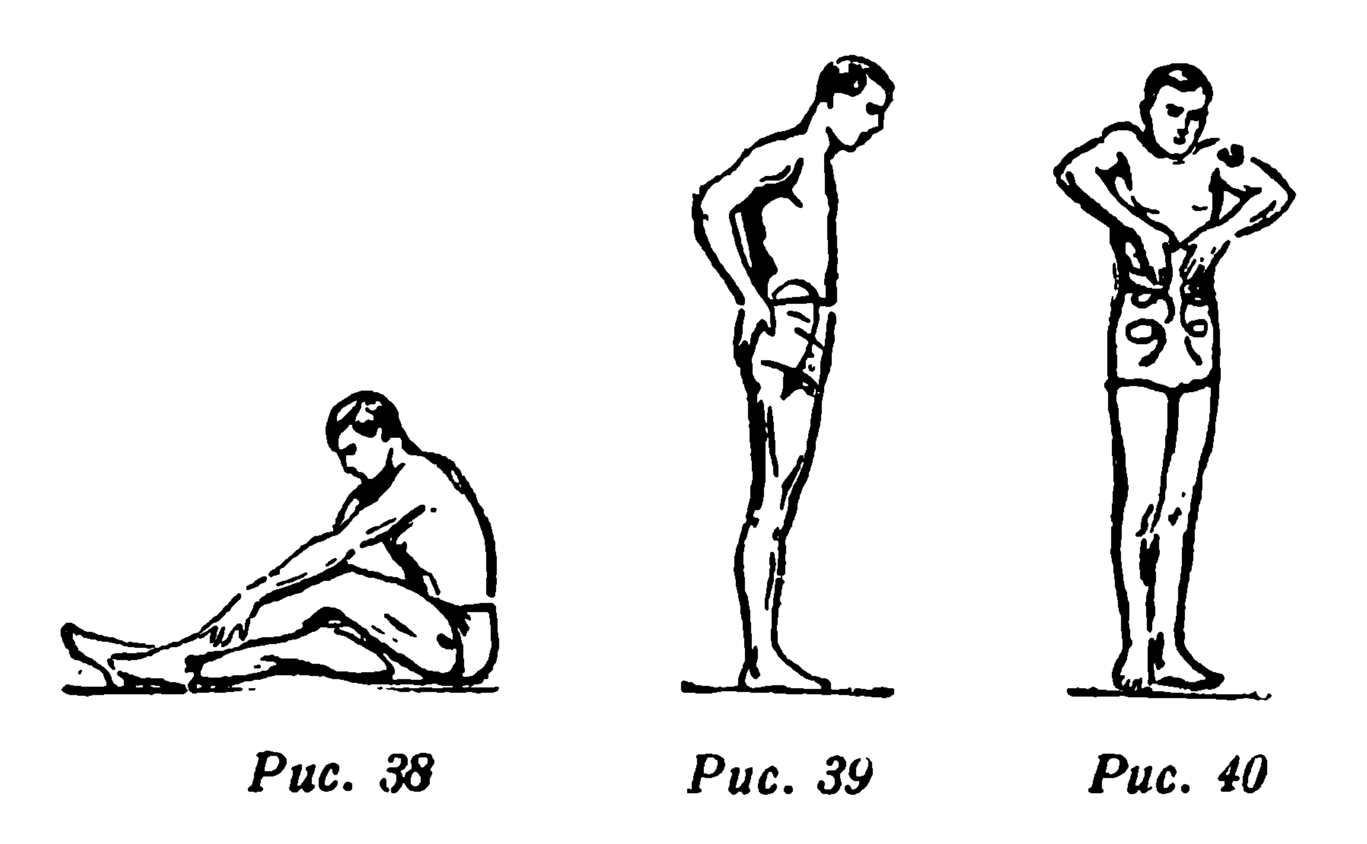


*Рис. 38* *Рис. 39* *Рис. 40*

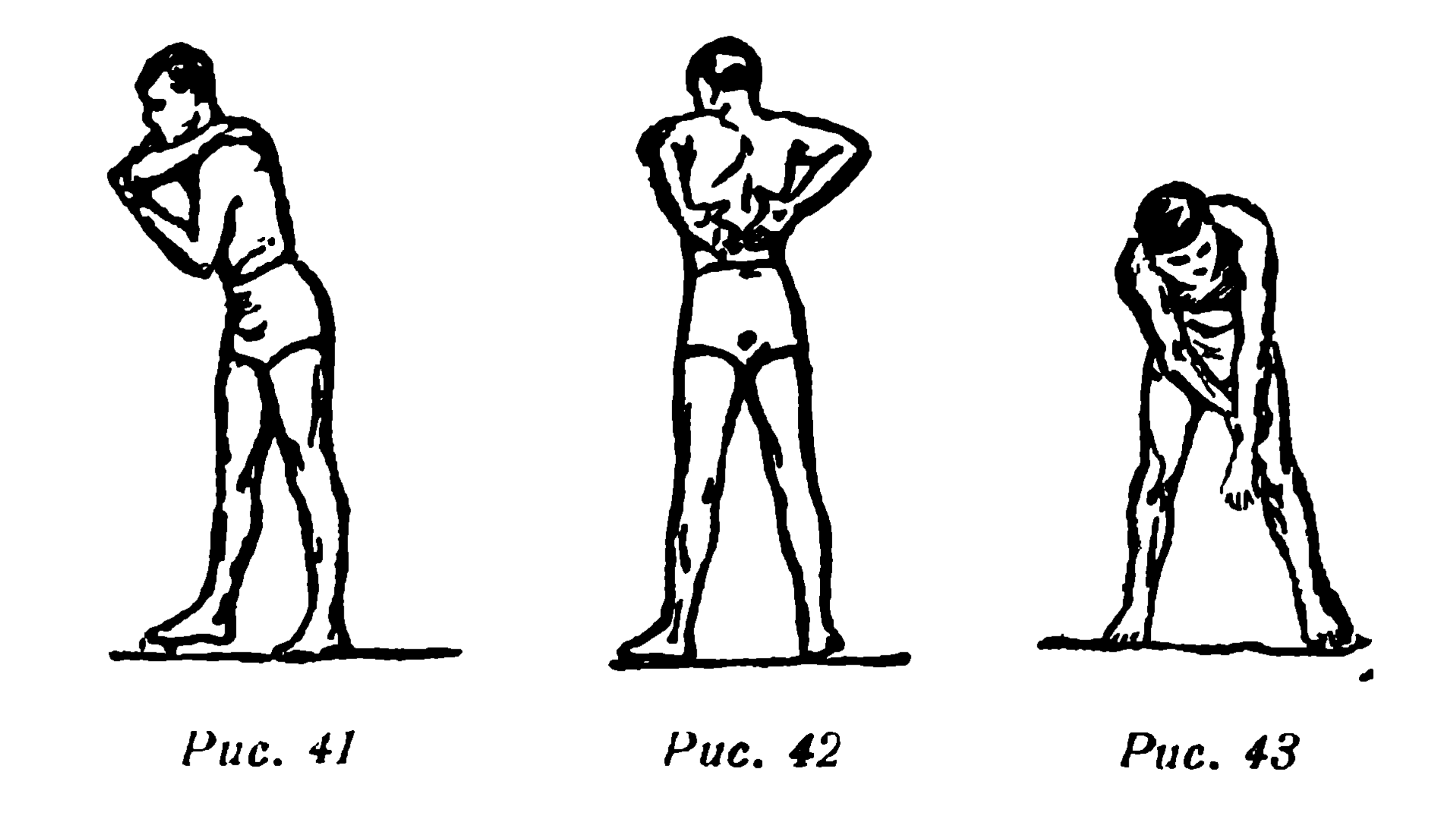


*Рис. 41* *Рис. 42* *Рис. 43*

руку ладонью правой ведя ее от кисти к подмышечной впадине (рис. 43); одно движение по наружной, другое по внутренней стороне руки.

8. То же для правой руки.

Во всех случаях появления на коже воспалительных процессов, сыпи и других заболеваний следует немедленно прекращать растирания во избежание перенесения инфекции на непораженные участки кожи. Возобновление же растирания допустимо лишь после разрешения врача.

## САМОКОНТРОЛЬ

Каждый занимающийся индивидуальной гимнастикой должен вести постоянные наблюдения за состоянием организма.

До начала занятий или в первые же дни после начала их следует обратиться к врачу за консультацией и одновременно некоторыми измерениями определить состояние организма перед началом занятий. В дальнейшем следует снова повторять эти измерения 2—3 раза в году, записывая их на стр. 63.

Наиболее показательными и простыми для измерения являются следующие признаки*: 1. Вес (+). 2. Окружность грудной клетки (+): а) спокойно, б) на вдохе, в) на выдохе. 3. Окружность талии (+). 4. Сила сжатия кисти: а) правой, б) левой. 5. Жизненная емкость легких. 6. Частота пульса (+).

Рост. Можно определить следующим путем: стать спиной к стене, прижав к ней пятки, ягодицы, лопатки и голову. Смотреть перед собой. Положить книгу на голову, плотно к стене. Заметить место, к которому прижата книга, и затем измерить высоту его над полом.

Вес. Может измеряться на любых выверенных весах. Зная вес и рост, можно определить упитанность, пользуясь для этого следующей формулой:

$$\frac{\text{Вес (в кг)}}{\text{Рост стоя (в децим.)}} = \text{показателю упитанности}$$

Оценку упитанности следует производить, пользуясь таблицей:

Больше 5,1 — ожирение
5,4 — 4,5 — чрезмерный вес
4,5 — 3,6 — нормальная упитанность
3,6 — 3,2 — слабая упитанность
3,2 — 2,9 — истощение
2,9 — 2,0 — резкое истощение

Так, например, при весе 72 кг и росте 170 см (17 дециметров) показатель будет равняться 4,2 (72 17=4,2).

Окружность грудной клетки. Измеряется три раза: 1) в спокойном состоянии, 2) в положении максимального вдоха и 3) полного выдоха. Измерение производится сантиметровой лентой. Лента

---

* Начиная занятия, желательно произвести все измерения. Если в дальнейшем не представляется возможности повторить несколько раз в году все измерения, то следует повторить лишь отмеченные значком +.

накладывается сзади под лопатками. а спереди над соском (рис. 44).

Вначале измеряется окружность груди в спокойном состоянии, при этом для большей точности следует громко говорить или считать. Затем фиксируется окружность на полном вдохе и полном выдохе. Для большей точности лучше повторить измерения 2—3 раза. При измерениях не следует делать дополнительных движений и напрягать мышцы. Оценка полученных измерений производится по величине размаха и развитию грудной клетки.

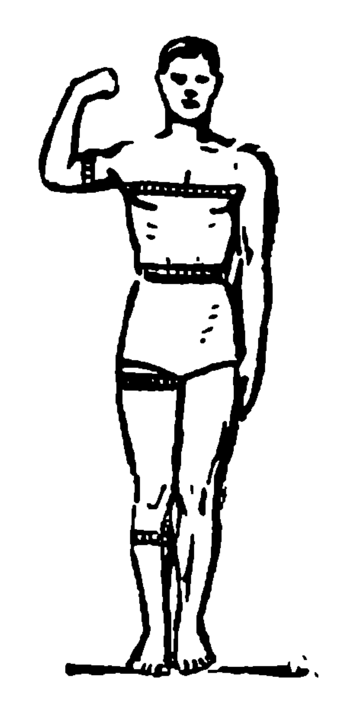


Рис. 44

А. Размах грудной клетки (разница между окружностями при вдохе и выдохе).

| Разница (в см) | Оценка |
|---|---|
| 9 и больше | Хорошая |
| 7—9 | Средняя |
| до 7 | Ниже средней |

Б. Развитие грудной клетки; для определения следует пользоваться формулой, показывающей в процентах соотношение между окружностью груди и ростом:

$$\frac{\text{Окружность груди (в см)} \times 100}{\text{рост стоя (в см)}} = \text{показателю развития грудной клетки.}$$

Для оценки пользуются следующими данными:

показатель меньше 50 — грудная клетка развита плохо,
от 50 до 55 — грудная клетка развита средне,
" больше 55 — грудная клетка развита хорошо.

Например, при окружности 90 см и росте 170 см показатель равен 53%

$$\left(\frac{90 \times 100}{170} = 53\right).$$

Окружность талии. Измерение помогает определить состояние мышц живота и изменения этого состояния под влиянием занятий. При измерении

лента накладывается горизонтально, проходя спереди на 1—2 см выше пупка (рис. 44).

Оценка производится по процентному соотношению между окружностью талии и ростом. При этом соотношение 47% указывает на хорошее состояние мышц брюшного пресса. Более высокое и низкое соотношения указывают на худшее и лучшее состояние.

Например, при росте 170 см и окружности талии 90 см показатель равен 53% $\left(\frac{90+100}{170}=53\right)$, что говорит о необходимости специального укрепления мышц брюшного пресса.

Сила кисти. Измерение производится в основной стойке. Рука с динамометром свободно опущена вниз. При сжатии динамометра не следует делать дополнительных движений. Сжатие производится 2—3 раза. Записывается наибольший результат. Оценка может производиться как по изменениям показаний динамометра, так и в абсолютных показателях, применительно к следующим данным:

| Показания динамометра | Оценка силы |
|---|---|
| 35—40 кг | Средняя |
| 40—45 „ | Выше средней |
| 45 и больше кг | Большая |
| 35—30 кг | Ниже средней |
| Меньше 30 кг | Малая |

Жизненная емкость легких. Измерение производится 2—3 раза. Записывается лучший результат.

Оценка может производиться в соответствии с весом, причем на один килограмм веса должно приходиться 60 см воздуха. Результаты выше или ниже указанных свидетельствуют о более высокой или более низкой жизненной емкости легких. Можно также с известной приближенностью оценивать емкость

легких сравнительно с ростом, пользуясь следующей таблицей:

| Рост | Жизненная емкость легких |
| --- | --- |
| 150 см | от 2300—2600 $см^3$ |
| 155 „ | 2600—2900 „ |
| 160 „ | 2900—3200 „ |
| 165 „ | 3200—3500 „ |
| 170 „ | 3500—3800 „ |
| 175 „ | 3800—4100 „ |
| 180 „ | 4100—4500 „ |
| 185 „ | 4500—5000 „ |

**Частота пульса** подсчитывается следующим образом: пальцы накладываются на висок или на запястье, и после того как будет определен пульсовой толчок, производится подсчет пульса в течение 30 сек.; затем полученное число умножается на два, что покажет количество сердечных сокращений в одну минуту.

Частота пульса указывает на то, как организм справляется с предлагаемой ему нагрузкой. Обычно частота пульса, в положении стоя, колеблется у взрослых от 60 до 72 ударов в минуту. В процессе занятий индивидуальной гимнастикой, когда организму предъявляются повышенные требования, пульс обычно учащается и доходит до 110—130 ударов в минуту; при этом, если нагрузка не была чрезмерной, через 5—7 мин. после занятий пульс должен вернуться к исходному. Более высокое учащение пульса и продолжительный период возвращения его к исходному состоянию указывают на то, что нагрузка должна быть уменьшена. В таком случае нужно сократить количество повторений каждого упражнения на 1/3 и, проверив на следующем занятии учащение пульса, внести дополнительные изменения в характер выполнения упражнений (прибавить или убавить 1—2 повторения упражнений, уменьшить интенсивность выполнения отдельных из них и т. д.).

При благоприятном влиянии упражнений уже через 2—3 месяца в результате укрепления сердца

пульс станет менее частым и уменьшение частоты будет продолжаться в дальнейшем, что укажет на улучшение общего состояния организма.

Наряду с измерениями следует учитывать самочувствие. Нужно наблюдать за тем, как протекает сон, каков аппетит, настроение после занятий и в течение дня и т. д.

В случае появления бессонницы, плохого аппетита и других неблагоприятных показателей следует обратиться к врачу.

## ГИГИЕНА В БЫТУ

Огромное значение для улучшения состояния организма и повышения работоспособности имеет правильно построенный режим с соблюдением правил личной гигиены. В связи с многообразными условиями трудовой деятельности не представляется возможным установление единого режима быта. Однако существует ряд гигиенических правил, которые должен знать и выполнять каждый занимающийся индивидуальной гимнастикой.

### *Сон*

Чтобы обеспечить отдых всего организма, взрослый человек должен спать 7—8 час. в сутки. При этом нужно установить и всегда придерживаться определенного времени для сна. Для того чтобы ночной отдых протекал в благоприятной обстановке, следует перед сном хорошо проветрить комнату. Обладая известной закаленностью, можно спать при открытой форточке в течение всего года. Температура комнаты не должна быть высокой (нормальная температура 14—16° Цельсия).

Последний прием пищи должен быть за 1½—2 часа до сна (в умеренном количестве), иначе распределение крови в организме (приливающей к пищеварительному тракту) не будет благоприятство-

вать хорошему, спокойному сну. Работа, требующая умственного напряжения, должна заканчиваться за час—полтора до сна, так как в ином случае мозг будет продолжать работу и сон наступит не сразу. Весьма положительно влияет на организм и содействует лучшему сну (особенно после умственной работы) непродолжительная (15—20-минутная) прогулка, проводимая непосредственно перед сном. В некоторых случаях можно рекомендовать непродолжительный (в течение 1—1,5 мин.) теплый душ, несколько физических упражнений, преимущественно на расслабление, для наиболее утомленных в течение дня мышц. Перед сном необходимо тщательно почистить зубы мягкой зубной щеткой и зубным порошком. Постель, желательно отдельная, не должна быть слишком мягкой. Подушка должна быть средней жесткости и положена невысоко, так как при сне на высокой подушке вследствие неудобного положения головы затрудняется кровоснабжение мозга. Постельное белье следует менять не реже трех раз в месяц. Одновременно со сменой белья нужно вытряхивать матрац и одеяло, а если есть возможность, то матрац и одеяло должны вывешиваться для проветривания.

Лучше всего спать обнаженным или же в одной рубашке, но при этом не следует оставлять на теле рубашку, которая была надета днем. Никогда не следует накрываться одеялом с головой. Засыпать нужно сразу и в постели не читать. Лучше всего спать на боку. Следует помнить, что человек, живущий по определенному режиму, занимающийся физическими упражнениями и придерживающийся указанных правил, никогда не страдает бессонницей и его ночной отдых обеспечит полное восстановление сил и лучшую готовность к трудовому дню.

Проснувшись, следует сейчас же встать, даже если проснулся на 30—40 мин. раньше обычного, освободить кишечник и мочевой пузырь, проветрить комнату и, если занятия индивидуальной гимнастикой проводятся утром, приступить к занятиям.

## *Питание*

Для нормальной деятельности организма и повышения работоспособности большое значение имеет регулярность приема пищи, качество ее и характер приготовления. Пища должна приниматься 3—4 раза в день, причем в горячем виде два раза; при этом совершенно обязателен утренний завтрак, хотя бы неплотный. Пища должна быть простой.

Особое внимание вопросам питания должны уделять лица полные и склонные к ожирению. Жиры и особенно мучные продукты и сладости должны приниматься в весьма ограниченном количестве. Питание лиц, стремящихся похудеть, должно составляться преимущественно из растительной пищи. Лучше встать из-за стола, испытывая еще некоторую потребность в пище, чем наедаться «доотвала», до пресыщения. Следует пользоваться смешанной пищей (животной и растительной), в некоторых случаях увеличивая количество растительных или животных продуктов. Так, для лиц, занятых преимущественно физическим трудом, большое значение имеет растительная пища. Для лиц же, перенесших какое-либо тяжелое заболевание, результатом которого явилось крайнее исхудание, положительное значение приобретает наличие в пище животных белков.

Большое значение имеют витамины, которых особенно много в зелени, овощах (особенно молодых), фруктах и молоке.

Большой недостаток — привычка к чрезмерному приему жидкостей. От этой привычки следует отучить себя, так как с пищей в организм поступает достаточное количество жидкости, и нецелесообразно принимать ее в больших количествах, предъявляющих значительные требования к работе сердца. В случае же сильной жажды нужно утолять ее небольшими порциями обычной воды, минеральных и фруктовых вод или холодным сладким чаем. При этом

жидкость не должна быть чрезмерно холодной. Холодную жидкость нужно пить небольшими глотками, согревая ее во рту.

Необходимо коснуться также вопроса об алкоголе. Распространенное мнение, что пиво, водка и вино, принимаемые в небольших количествах, полезны для организма и улучшают аппетит, совершенно ошибочно. У здорового человека, ведущего правильный образ жизни и занимающегося физическими упражнениями, не будет недостатка в аппетите, а ежедневные приемы алкогольных напитков, как правило, ослабляют организм, снижая его работоспособность, разрушают нервную систему и приводят к хроническому заболеванию желудка.

Перед едой нужно тщательно вымыть руки с мылом. После еды нужно тщательно прополоскать рот.

После основного приема пищи (обед) желателен непродолжительный отдых.

### *Жилище*

Большое значение следует уделять чистоте жилого помещения. Нужно ежедневно производить уборку, пользуясь влажной тряпкой и щеткой, вытирая не только пол, но и все предметы, находящиеся в комнате. Особенно большое значение имеет наличие света, в связи с чем нужно следить за чистотой окон и не закрывать их занавесками. Комната должна ежедневно проветриваться. В комнате не должно быть большого количества вещей. Каждую неделю нужно мыть пол теплой водой, желательно с мылом.

Чрезвычайно распространенной и вредной привычкой является курение. Утверждение многих, что курение не приносит вреда, а наоборот, помогает сосредоточиться во время работы, является безусловно ошибочным. Вредность курения заключается еще в том, что человек вдыхает вместо чистого воздуха дым, засоряющий легкие, и вводит с дымом никотин, который сужает кровеносные сосуды, нарушая этим

питание тканей. Никотин, проглоченный вместе со слюной, раздражает стенки желудка и может содействовать появлению некоторых заболеваний.

### *Уход за кожей*

Постоянно слущивающиеся чешуйки верхнего слоя кожи, выделения потовых и сальных желез и пыль из воздуха образуют на коже при недостаточно частом обмывании плотный слой, затрудняющий нормальную деятельность кожи. Поэтому кожа должна ежедневно обмываться. Для ежедневных обмываний всего тела лучше пользоваться водой комнатной температуры; один раз в неделю тело следует обмывать горячей водой, обязательно с мылом.

### *Одежда и обувь*

Одежда не должна быть излишне теплой и тяжелой и должна обеспечивать обмен воздуха, не мешая дыханию, кровообращению и свободе движений.

Часть одежды, непосредствено соприкасающаяся с телом (белье), должна изготовляться из легко моющихся материалов и меняться не реже одного раза в неделю. На ночь желательно вывешивать белье для проветривания. Верхняя одежда должна 1—2 раза в неделю очищаться от пыли, выколачиваться.

Обувь должна быть простой, свободной, легкой, нога в обуви должна чувствовать себя свободно, с тем чтобы имелись хорошие условия для кровообращения и равномерного согревания стоп

Летом лучше носить парусиновую обувь, обеспечивающую лучшую циркуляцию воздуха

Носки должны меняться не реже 2 раз в неделю, особенно в жаркое время года.

---

| Дата измерения | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Измеряемые признаки | Результаты измерения | Повторные показания | | | | | | |
| | | Результаты измерений | Результаты измерений | Результаты измерений | Результаты измерений | Результаты измерений | Результаты измерений | Результаты измерений |
| Вес | | | | | | | | |
| Окружность грудной клетки: | | | | | | | | |
| вдох | | | | | | | | |
| выдох | | | | | | | | |
| Окружность талии | | | | | | | | |
| Сила сжатия кисти: | | | | | | | | |
| правой | | | | | | | | |
| левой | | | | | | | | |
| Жизненная емкость легких | | | | | | | | |
| Частота пульса в 1 мин. | | | | | | | | |

# ОГЛАВЛЕНИЕ